

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков

Должность: директор

Дата подписания: 30.01.2026 11:37:12

Уникальный программный ключ:

880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

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

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ РАНХиГС  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Северо-Западного института  
управления – филиала РАНХиГС  
Хлутков А.Д.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА  
Юридическая деятельность**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
реализуемой с применением электронного (онлайн) курса**

**Б1.О.35 «Физическая культура и спорт»**

40.03.01 Юриспруденция

Очная, очно-заочная

Год набора - 2024

Санкт-Петербург, 2024 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

Кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

Старший преподаватель

Поддубная Т.В.

**Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:**

Кандидат педагогических наук, доцент

Крылатых В.Ю.

**Заведующий кафедрой физической культуры и спорта**

Кандидат педагогических наук, доцент

Морозова Л.В.

РПД «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол № 5 от 15.05.2024.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....	4
2	Объём и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	5
3	Содержание и структура дисциплины.....	6
3.1	Структура дисциплины.....	7
3.2	Содержание дисциплины.....	10
4	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....	11
4.1	Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	11
4.2	Материалы текущего контроля успеваемости.....	11
5	Оценочные средства для промежуточной аттестации.....	17
5.1	Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования.....	17
5.2	Шкала оценивания по дисциплине.....	18
5.3	Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации.....	18
6	Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	22
7	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	27
7.1	Основная литература.....	27
7.2	Дополнительная литература.....	27
7.3	Нормативные правовые документы.....	28
7.4	Интернет-ресурсы.....	28
8	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	29

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

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа (компоненты):

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование компонента освоения компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Способен на основе самодиагностики физического состояния отбирать методы поддержания физического здоровья.
		УК ОС-7.2	Способен на основе самодиагностики физического состояния реализовывать методы поддержания физического здоровья.

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандартов)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2	<i>сформированы знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста</i> <i>сформированы умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</i> <i>сформированы навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.</i>

## **2   Объём и место дисциплины в структуре ОП ВО**

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт (обязательная часть)» происходит на первом курсе (1-2 семестры) для очной формы обучения и в 1 семестре очно-заочной СЗИУ РАНХиГС в соответствии с учебным планом с применением электронного (онлайн) курса (далее – ЭК).

**Общий объем дисциплины «Физическая культура и спорт», включая ЭК, составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 (семьдесят два) часа.**

**Объем ЭК (в составе дисциплины):** 8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование. Самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее – СРО) – 2 (два) часа.

**Объем дисциплины, за исключением ЭК:** практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ) – 48 (сорок восемь) часов.

**Индивидуальная работа** обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (далее – КСР) – 14 (четырнадцать) часов.

**Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть) изучается на 1 курсе одновременно с дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре: Легкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» и служит основанием для ее изучения на 1, 2, 3 курсах.

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

### 3 Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Теоретический раздел (видеолекции)	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. <i>Реализуется с применением ЭК*.</i>
2	Практический раздел (практические занятия)	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. <i>Реализуется аудиторно.</i>
3	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы. <i>Частично реализуется с применением ЭК*.</i>

### 3.1 Структура дисциплины

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

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 ЭК*)	4	4	<b>8</b>	<b>6</b>
Самостоятельная работа (частично с применением ЭК*)	8	8	<b>16</b>	<b>12</b>
Промежуточная аттестация (зачёт)	+	+		
Итого	36	36	<b>72</b>	<b>54</b>
<b>Очно-заочная форма обучения</b>				
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	-	-	-	-
Теоретический раздел: лекции (с применением ЭК*)	8	-	<b>8</b>	<b>6</b>
Самостоятельная работа (частично с применением ЭК*)	64	-	<b>64</b>	<b>48</b>
Контроль самостоятельной работы	-	-	-	-
Промежуточная аттестация (зачёт)	+	-		
Итого	72	-	<b>72</b>	<b>54</b>

\* ЭК – электронный (онлайн) курс

#### Структура дисциплины Для очной формы обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО (ЭК)*	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	ВЛ	СРО
<b>Теоретический раздел</b>								
1.	Теория физической культуры	10					8*	2
<b>Практический раздел</b>								
2.	Легкая атлетика	17			12	5		T, P, Y
3.	Фитнес	15			12	3		T, P, Y
4.	Баскетбол/ фрисби	15			12	3		T, P, Y
5.	Волейбол	15			12	3		T, P, Y
<b>Промежуточная аттестация</b>								T, P, СН
Зачёт (1,2 семестры)								
<b>Всего</b>		<b>72</b>	-	-	<b>48</b>	<b>14</b>	<b>8*</b>	<b>2</b>
<b>Всего в астрон. часах</b>		<b>54</b>	-		<b>36</b>		<b>6</b>	

\* ЭК – электронный (онлайн) курс

### Для очно-заочной формы обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			СРО (ЭК)*			
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	ВЛ		
<b>Теоретический раздел</b>									
1.	Теория физической культуры	10					8*	2	
<b>Практический раздел</b>									
2.	Легкая атлетика	14					14	T	
3.	Фитнес	16					16	T	
4.	Баскетбол/ фрисби	16					16	T	
5.	Волейбол	16					16	T	
<b>Промежуточная аттестация</b>									
Зачёт (1,2 семестры)									
<b>Всего</b>		<b>72</b>					<b>8*</b>	<b>64</b>	
<b>Всего в астрон. часах</b>		<b>54</b>					<b>6</b>	<b>48</b>	

*Используемые сокращения:*

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

\*ЭК – электронный (онлайн) курс.

ВЛ – видеолекции.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

<sup>1</sup> Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (T), реферат (P), упражнения (У), сдача нормативов (CH)

### Для очной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ЭК*	Самостоятельная работа ЭК*
1 семестр	Теория физической культуры (видеолекции, ЭК*)	5	4*	1*
	Баскетбол/ фрисби	8	6	2
	Волейбол	8	6	2
	Легкая атлетика	7	6	1
	Фитнес	8	6	2
	Всего:	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>
2 семестр	Теория физической культуры (видеолекции, ЭК*)	5	4*	1*
	Баскетбол/ фрисби	8	6	2
	Волейбол	8	6	2

	Легкая атлетика	7	6	1
	Фитнес	8	6	2
	<b>Всего:</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>8</b>
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>56</b>	<b>16</b>

**Для очно-заочной формы обучения**

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ЭК*	Самостоятельная работа ЭК*
1 семестр	Теория физической культуры ( <i>видеолекции, ЭК*</i> )	10	8*	2*
	Баскетбол/ фрисби	16	-	16
	Волейбол	16	-	16
	Легкая атлетика	14	-	14
	Фитнес	16	-	16
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

\* ЭК – электронный (онлайн) курс

### **3.2 Содержание дисциплины**

#### **Содержание ЭК**

#### **Теоретический раздел**

#### **Содержание видеолекций**

*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.

#### **Содержание дисциплины (за исключением содержания ЭК)**

#### **Практический раздел**

##### *Тема: 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. Технико-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.

##### *Тема: Фрисби*

Броски диска: плоские (бэкхенд, форхенд), верхние (хаммер, блейд, скубер), обводящие. Фейки. Изучение амплуа игроков (хендлеры, мидлеры и лонгеры). Тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

##### *Тема: 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.

##### *Тема: 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.

##### *Тема: Фитнес*

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

## **4 Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

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

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

	Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
1.	Теоретический раздел (видеолекции)	тестирование теоретической подготовленности (с применением ЭК в системе дистанционного обучения (СДО)) - <a href="https://lms.ranepa.ru">https://lms.ranepa.ru</a> ;
2.	Практический раздел	тестирование технической и физической подготовленности;
3.	Контрольный раздел	«Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

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

### **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. 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 вещества
- 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 устраниении обстоятельств
  - b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
  - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
- 7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
  - a) утреннее время суток с 8 до 9 час
  - b) дневное время суток с 13 до 15 час
  - c) вечернее время суток с 17 до 19 час
- 8. Недостаток двигательной активности людей называется:
  - a) гипертонией
  - b) гиподинамией
  - c) гипотонией
- 9. Аэробный вид тренировки развивает:
  - a) скоростную выносливость
  - b) скоростно-силовую выносливость
  - c) общую выносливость

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

## **воспитания**

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

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

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

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

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

- a) Моррофункциональных 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. Стого 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) Водная 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?
- 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

### **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

- c) 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**

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

### **Перечень тестов текущего контроля успеваемости студентов основной и подготовительной групп здоровья**

<b>№</b>	<b>Примерные варианты технических тестов по видам спорта (на усмотрение преподавателя) – 4-7 баллов</b>
1	Волейбол (передача мяча сверху, снизу/ двусторонняя игра)
2	Баскетбол (различные броски/ двусторонняя игра)

3	Фрисби (броски и ловля диска/ двустороння игра)
4	Фитнес (аэробная связка; силовая связка/ силовой комплекс)

### **Перечень тестов текущего контроля успеваемости студентов специальной медицинской группы А**

№	Примерные варианты технических тестов по видам спорта (на усмотрение преподавателя) – 4-7 баллов
1	Фитнес (оздоровительная связка/ оздоровительный комплекс)

### **Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся**

На первых занятиях 1 курса проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе здоровья для занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов. Обучающиеся специальной группы сдают контрольные тесты с учётом своих противопоказаний.

Медицинская группа обучающихся является основным критерием для комплектования учебных групп по дисциплине «Физическая культура и спорт».

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

## **5 Оценочные средства для промежуточной аттестации**

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра, посещают учебные занятия, выполняют тесты для оценки технической и физической подготовленности в рамках текущего контроля, прослушивают курс видеолекций, проходят тестирование оценки знаний по теоретическим темам в системе дистанционного обучения и сдают контрольные тесты в рамках промежуточной аттестации.

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

### **5.1 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 развития физических качеств (выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости).	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов (контрольных тестов), 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.	
--	--	--	--

## 5.2 Шкала оценивания по дисциплине

### Шкала перевода оценки из многобалльной в систему «зачтено»/ «не зачтено»

от 0 до 50 баллов	«не зачтено»
от 51 до 100 баллов	«зачтено»

Балльно-рейтинговая система (БРС)

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
<b>Посещаемость:</b>	<b>24</b>	<b>48</b>
- лекционные занятия (с применением ЭК)	2	4
- практические занятия (аудиторно)	22	44
<b>Текущий контроль:</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
- промежуточное тестирование (с применением ЭК)	3	5
- сдача технических тестов по видам спорта (аудиторно)	4	7
<b>Промежуточная аттестация:</b>	<b>20</b>	<b>40</b>
- итоговое тестирование (с применением ЭК)	4	7
- сдача технических тестов по видам спорта (аудиторно)	1	3
- сдача контрольных тестов (аудиторно)	15	30
<b>Итого</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

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

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов. Информация о текущей успеваемости будет отображаться в Журнале оценок в системе Moodle.

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.

## 5.3 Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации

### 5.3.1. Промежуточная аттестация студентов основной и подготовительной групп здоровья

#### Перечень технических тестов

№	Примерные варианты технических тестов по видам спорта (на усмотрение преподавателя) – 1-3 балла
1	Волейбол (подача разными способами)
2	Баскетбол (ведение мяча/ передача мяча в парах)
3	Фрисби (челночный бег «елочкой»)
4	Фитнес (знание базовых шагов классической аэробики, знание основных мышечных групп)

#### Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности

№	Наименование упражнений (тестов)
1	Бег на 100 м/ 60 м
2	Тест Купера (12-минутный бег)
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
6	Прыжок в длину с места

**Критерии оценки тестов физической подготовленности**  
**Девушки**

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Быстрота</b>							
1	Бег на 100 м	сек	16,2	17,0	18,0	19,0	20,0
2	Бег на 60 м	сек	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5
<b>Выносливость</b>							
3	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2300	2100	1900	1600	1200
<b>Скоростно-силовые качества</b>							
4	Прыжок в длину с места	см	198	185	170	160	150
<b>Сила</b>							
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз	18	15	12	9	6
<b>Гибкость</b>							
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+10	+7	+4

**Юноши**

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Быстрота</b>							
1	Бег на 100 м	сек	13,9	14,5	15,0	15,5	16,0
2	Бег на 60 м	сек	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
<b>Выносливость</b>							
3	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2700	2500	2300	2000	1600
<b>Скоростно-силовые качества</b>							
4	Прыжок в длину с места	см	244	230	215	200	185
<b>Сила</b>							
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	50	45	40	35	30
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	45	38	32	26	20
<b>Гибкость</b>							
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+10	+7	+4	0

**5.3.2. Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской группы А**

**Перечень технических тестов**

<b>Примерные варианты технических тестов по видам спорта (на усмотрение преподавателя) – 1-3 балла</b>	
1	Фитнес (знание показаний и противопоказаний к практическим занятиям по физической культуре с учетом диагноза/ знание методов самоконтроля)

### **Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности**

<b>Наименование упражнений (тестов)</b>	
1	Тест Купера/ северная ходьба/ дозированная ходьба
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ с опорой на колени/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье/ сидя на полу
5	Стойка на двух ногах на балансировочной платформе/ приседания за минуту/ прыжок в длину с места/
6	Метание теннисного мяча в цель/ хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин

### **Критерии оценки тестов физической подготовленности**

#### **Девушки**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения (тесты)</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
<b>Выносливость</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2000	1800	1600	1200	<1200
2	Северная ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
3	Дозированная ходьба	м	4500	4000	3500	3000	2500
<b>Сила</b>							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	40	30	25	20	15
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи	кол-во раз	12	10	8	6	4
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени	кол-во раз	25	20	15	10	8
7	Приседания за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25
8	Прыжок в длину с места	см	170	160	150	140	130
<b>Гибкость</b>							
9	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье/ сидя на полу	см	+16	+13	+10	+5	0
<b>Ловкость</b>							
10	Стойка на двух ногах на балансировочной платформе	мин, сек	60	50	40	30	20
11	Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков	кол-во раз	9	8	6	4	3
12	Хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин	кол-во раз	65	60	55	50	45

#### **Юноши**

<b>№</b>	<b>Упражнения (тесты)</b>	<b>Единица</b>	<b>5 баллов</b>	<b>4 балла</b>	<b>3 балла</b>	<b>2 балла</b>	<b>1 балл</b>
----------	---------------------------	----------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	---------------

п/п		измерения					
<b>Выносливость (по выбору)</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2400	2100	1800	1600	<1600
2	Северная ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
3	Дозированная ходьба	м	4500	4000	3500	3000	2500
<b>Сила</b>							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	50	40	30	25	20
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи	кол-во раз	30	25	20	15	10
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени	кол-во раз	35	30	25	20	15
7	Приседания за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25
8	Прыжок в длину с места	см	195	190	180	170	160
<b>Гибкость</b>							
9	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье/ сидя на полу	см	+13	+10	+7	+3	0
<b>Ловкость (по выбору)</b>							
10	Стойка на двух ногах на балансировочной платформе	мин, сек	60	50	40	30	20
11	Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков	кол-во раз	9	8	6	4	3
12	Хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин	кол-во раз	65	60	55	50	45

## **6 Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

При поступлении в СЗИУ РАНХиГС все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, по результатам которого обучающиеся распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную (А и Б).

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся студенты, у которых имеются постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, но не препятствующие учебной и трудовой деятельности, а также студенты со сниженной функциональной адаптацией, отличающиеся слабой физической подготовленностью. Группы формируются с учетом заболевания.

В зависимости от тяжести и характера заболевания студентов, отнесенных к СМГ, разделяются на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Практический учебный материал для студентов СМГ разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации осуществляется индивидуальный дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

### **Методические рекомендации по выполнению теоретического раздела**

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 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 учебной 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.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

### **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 ведения на воде.

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

## **Требования к написанию реферата для студентов специальной медицинской группы Б**

**Реферат** (от лат. *refero* – сообщаю) – краткое изложение в письменном виде научно-исследовательской работы студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным, а изложение материала должно носить проблемно-тематический характер.

Каждая работа, носящая реферативный характер, должна быть оформлена в соответствии с Государственным Образовательным Стандартом (ГОСТ).

### **Структура работы:**

- титульный лист;
- оглавление;
- введение (указывается актуальность, цель, задачи);
- не менее 3х глав;
- выводы (личное мнение);
- приложения (если есть);
- список используемой литературы.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

Во введении обязательно должны быть указаны следующие параметры: тема реферата; предмет и объект исследования; цель; задачи; актуальность; методы исследования.

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.

### **Требования к оформлению работы:**

- объём 15-20 страниц;
- поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа;
- выравнивание текста по ширине;
- номера страниц – внизу страницы, справа; номер на первой странице не указывается;
- шрифт – «Times New Roman»;
- основной текст – 14 кегль, межстрочный интервал – 1,5 (основной текст, между абзацами);
- абзацный отступ – 1,25;
- расстановка переносов не применяется;
- все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел; знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу же за предваряющим его словом без пробела;
- ссылки – затекстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как список использованной литературы в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается;
- не менее 5 источников;
- ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 (приложение 2);
- для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят в квадратных скобках в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка

содержит сведения о нескольких затекстовых ссылках, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

Согласно приказу от 14.09.2020 № 287 «Положение о порядке выявления неправомерных заимствований в учебных работах в СЗИУ РАНХиГС» пункт 1.4 все письменные работы (в том числе рефераты) проверяются на плагиат, или неправомерное заимствование, при помощи системы «Антиплагиат» РАНХиГС. Рефераты со сгенерированным текстом не принимаются к рассмотрению.

### **Примерный перечень тем рефератов для студентов СМГ Б**

1. Физическая реабилитация при ... (травме или заболевании, например, при перенесенной пневмонии).
2. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).
3. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпана, У. Бейтса.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у студентов.
5. Современные тенденции развития физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования в России.
7. Организация физического воспитания в зарубежных образовательных системах.
8. Методика проведения занятий по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения.
9. Методика лечебного массажа при .... (заболевание согласовать с ведущим преподавателем).
10. Методика занятий оздоровительным плаванием при заболеваниях ... (пищеварительной, дыхательной систем или опорно-двигательного аппарата).
11. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.
12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием тренажёров при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Средства и методы мышечной релаксации, ее значение в укреплении здоровья.
14. Методы оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.
15. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.
16. Организационно-управленческая структура лечебной, адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
17. Организационно-правовые основы материального обеспечения физической культуры и спорта в России.
18. Финансирование физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
19. Влияние СМИ на развитие физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
20. Современный спорт в системе международных отношений.
21. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении.
22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.

23. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.

24. Силовые упражнения для коррекции проблемных зон с использованием тренажёрных устройств.

25. Конституционные права и свободы человека и гражданина в области физической культуры.

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

### **7.1 Основная литература**

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 283 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-31286-5. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
3. Карапулова Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Карапулова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 336 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – DOI 10.12737/23930. – ISBN 978-5-16-012250-2. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150>
4. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. – М.: МПГУ, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
5. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02483-8. URL: <https://urait.ru/bcode/488898>
6. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
7. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>
8. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – Москва: Научный консультант, 2017. – ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
9. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский В. Н. Бородаенко Л. В. Тарабенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 146 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11118-7. – URL : <https://urait.ru/bcode/495446>
10. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-16-015719-1. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
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.znanium.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.znanium.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.znanius.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.znanius.com/catalog/document?id=351763>

### 7.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### 7.4 Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
<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.

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

№ п/п	Наименование	Оборудование
1	Спортивное сооружение по адресу Будапештская ул., 38/ 6	Мячи (волейбольные, баскетбольные), 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
<a href="#">Word</a>	<a href="#">Текстовый процессор</a> , позволяет подготавливать документы различной сложности.
<a href="#">Excel</a>	<a href="#">Табличный процессор</a> , поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
<a href="#">PowerPoint</a>	<a href="#">Программа подготовки презентаций</a>