Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Среднерусский институт управления – филиал
ФАКУЛЬТЕТ: «Государственное и муниципальное управление»
КАФЕДРА «Физического воспитания»

Меркулов Павел Александрович

Подписан: Меркулов Павел Александрович
DN: C=RU, S=Орловская область, L=гор. Орел, T=Директор Института-филиала на период полномочий и.о. ректора, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "" РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", СНИЛС=00482216008, ИНН=575206486423, E=it@orel.ranepa.ru, G=Павел Александрович, SN=Меркулов, CN=Меркулов Павел Александрович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

УТВЕРЖДЕНО
Директор Среднерусского института управления – филиал РАНХ и ГС
П.А. Меркулов

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА
ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой с применением электронного (онлайн) курса

Б1.О.05 Физическая культура и спорт
(код и наименование РПД)

39.03.03 Организация работы с молодежью
(код и наименование направления подготовки/специальности)

очная
(форма (формы) обучения)

Год набора: 2024

Орел, 2023 г.

Автор(ы)-составитель(и):

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

Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:

кандидат педагогических наук, доцент заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС	В. Ю. Крылатых

Кураторы программыдисциплины:

доктор культурологии, профессор, заместитель начальника отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управления РАНХиГС	И. И. Лисович
кандидат исторических наук, доцент, начальник отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управленияРАНХиГС	И. Ю. Гагарина

Редактор программы дисциплины:

специалист кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС	А. А. Оболенская

УТВЕРЖДЕНА
для использования в учебном процессе
кафедрой физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

протокол № 2 от «17» апреля 2018 г.

кандидат педагогических наук,
заведующий кафедрой физического
воспитания и здоровья РАНХиГС А. М. Шувалов

Редакция рабочей программы на 01.09.2023.

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

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

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должныбыть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиляжизни;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей икачеств.

1.2. Обучающиеся также должны овладетьнавыками:

− составить и выполнить комплекс упражненийгимнастики;

− контролировать свое физическоесостояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОПВО

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит на первом курсеРАНХиГС, в соответствии с учебным планом.

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

Доступ кДОТ 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.

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

3. Содержание и структурадисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Практический раздел (практические занятия)	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. *Реализуется аудиторно*.
2.	Теоретический раздел (лекции)	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. *Реализуется с применениемДОТ.*
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. *Частично реализуется с применением ДОТ.*

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

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

Структура дисциплины

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

*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

** СДО – система дистанционного обучения.

[1] Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
1 семестр	Теория физической культуры *(лекции, СДО)*	5	4*	1*
	Атлетическая гимнастика	5	4	1
	Баскетбол	5	4	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	5	4	1
	Плавание	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Футбол	3	2	1
	Всего:	**36**	**28**	**8**
2 семестр	Теория физической культуры *(лекции, СДО)*	5	4*	1*
	Атлетическая гимнастика	5	4	1
	Баскетбол	5	4	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	5	4	1
	Плавание	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Футбол	3	2	1
	Всего:	**36**	**28**	**8**
	Итого:	**72**	**56**	**16**

*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

Содержание дисциплины
Практический раздел

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. 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.

Волейбол

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

Легкая атлетика

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

Плавание[1]

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

Фитнес-аэробика

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

Футбол

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

---

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

Теоретический раздел (в СДО)

Тема1. 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 физическимиупражнениями.
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)обучающихся.

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

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточнойаттестации

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

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - https://lms.ranepa.ru;

– при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроляуспеваемости;

- при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

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

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые оценочные материалы

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности тестов	**Девушки**					**Юноши**				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность:										
Поднимание(сед.)иопускание туловища из положения лежа, ноги закреплены,руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					

Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
вес более 85 кг										
Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Атлетическая гимнастика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
3.	Подниманиеногдоугла90ºизположения,стоявупорена брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тестзаминутувысотастепа40см(количествошагов)	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	6и менее
3.	Подниманиеногдоугла90ºизположения,стоявупорена брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тестзаминутувысотастепа30см(количествошагов)	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.	Передачимячавпарахнарасстоянии10м.Выполнить10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведениемячаотодногокольцадодругогоспопаданиемв корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

Волейбол

Юноши и Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	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.	Сгибаниеиразгибаниеруквупоренапараллельныхбрусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180и менее
4.	Подниманиетуловищаизположения,лежанаспинеза30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11именее

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	140именее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Плавание

Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	
1.	Выдохввводустоянаднебассейнаиопустивлицовводу(10раз)	Оценка технических действий
2.	Проплываниесработойногкролемнагрудисвыдохомвводус опорой на доску (25 м)	
3.	Работа ног кролем на спине, руки за головой (25 м)	
4.	Проплываниекролемнагруди,выполняягребокоднойрукой,с дыханием (25 м)	
5.	Проплываниекролемнагруди25м(скольжение,выдохввод у, работа ног ирук)	
6.	Проплываниекролемнаспиневполнойкоординации(25м)	

Фитнес-аэробика

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Подниманиетуловищаизположения,лежанаспинеза1 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.	Подниманиеногдоугла90ºизположения,лежанаспине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту 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.	Подниманиеногдоугла90ºизположения,лежанаспине (количествораз)	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.	Ударыповоротам(пенальти)с9-тиметровверхом(попадания)	5	4	3	2	1

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке

обучающихся.

1. Под физической культуройпонимается:

a) педагогический процесс по физическому совершенствованиючеловека
b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливаниеорганизма
c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовноеразвитие

человека

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

a) спорт

b) система физическоговоспитания

c) физическаякультура

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

a) учебно-практические занятия

b) занятия в спортивныхсекциях

c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивныемероприятия

d) все вышеперечисленныеформы

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

a) физическое развитие

b) физическое воспитание

c) физическаякультура

5. Что является основным средством физическойкультуры?

a) физическое упражнение

b) физическаякультура

c) спорт

6. Двигательная реабилитация –это:

a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательныхспособностей

b) процесс для развития физических способностей

c) процесс физического совершенствования телесного преобразованиячеловека

7. Физическая рекреация –это:

a) вид физической культуры для спортивнойдеятельности

b) вид физической культуры для активногоотдыха

c) вид физической культуры для трудовой и бытовойдеятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры.

1. Губчатые кости –это:

a) ребра, грудина,позвонки

b) кости черепа, таза, поясовконечностей

c) основание черепа

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

a) расслабление мышц

b) увеличение массымышц

c) сокращение мышечныхволокон

3. Транспортная функция кровеноснойсистемы:

a) осуществляет гуморальную регуляцию функцийорганизма

b) переносит к тканям тела питательные вещества икислород

c) защищает организм от вредных веществ и инородныхтел

4. Артериальная кровь поступая ваорту:

a) отдает углекислоту и продукты метаболизма

b) отдает кислород и питательныевещества

c) забирает кислород и питательныевеществ

5. Дыхательный объем –это:

a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательномцикле

b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полноговдоха

c) количество дыхательных циклов в 1минуту

6. Кумулятивная адаптация –это:

a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранениобстоятельств

b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий

c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологическихвозможностей

7. Наиболее благоприятное время суток длятренировок:

a) утреннее время суток с 8 до 9час

b) дневное время суток с 13 до 15час

c) вечернее время суток с 17 до 19час

8. Недостаток двигательной активности людейназывается:

a) гипертонией

b) гиподинамией

c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

a) скоростнуювыносливость

b) скоростно-силовую выносливость

c) общуювыносливость

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

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

a) Общейвыносливостью

b) Тотальнойвыносливостью

c) Специальнойвыносливостью

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

a) Быстрота

b) Гибкость и подвижность всуставах

c) Выносливость

d) Мышечнаясила

3. Физическое развитие это процесс и результатстановления:

a) Морфофункциональных свойств икачеств

b) Двигательных умений инавыков

c) Физическихкачеств

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

1. Игровой
2. Соревновательный
3. Строго регламентированногоупражнения
4. Психорегулирующегоупражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяюткак:

a) Специальнаявыносливость

b) Локальнаявыносливость

c) Региональнаявыносливость

6. Принцип сознательности и активности –это:

a) принцип, строящий процесс на восприятиеорганов

b) понимание сущности заданий и активное ихвыполнение

c) регулярное занятие физическойкультурой

7. Принцип наглядности –это:

a) нарастание объема и интенсивностинагрузок

b) участие, возможно большего число органов чувств ввосприятии
c) от освоенного кнеосвоенному
8. Понятие «двигательная активность»отражает:
a) Направленность на реализацию конкретной цели
b) Суммарное количество движений идействий
c) Целесообразные способы выполнения двигательныхдействий
9. Основным результатом физической подготовкиявляется:
a) Физическаяготовность
b) Физическоеразвитие
c) Физическоевоспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
a) Целостного выполненияупражнения
b) Расчлененно-конструктивногоупражнения
c) Идеомоторногоупражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиямявляется:
a) Двигательные умения инавыки
b) Физическаяготовность
c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нетметода:
a) Строгойрегламентации
b) Игрового
c) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организмаесть:
a) Физическаяготовность
b) Физическаяработоспособность.
c) Физическоеразвитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняетсякоманд:
a) 2
b) Безкоманды
c) 3
3. Самоконтроль –это:
a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своегоздоровья
b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятийспортом
c) Все ответыверны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкойатлетике?
a) 10
b) 12
c) 15
5. Спорт – это:
a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек,наклонностей
b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка кней
c) Все ответыверны
6. Что не относятся к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режимедня:
a) Спортивные секции и группы по видамспорта
b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденныйперерыв
c) Вводнаягимнастика

d) Физкультминутки ифизкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивнойподготовке?

a) Видыподготовки

b) Подготовленностьспортсмена

c) Состояниеспортсмена

d) Мастерствоспортсмена

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

a) 3000м

b) Марафон

c) 10000м

d) Бегофон

9. Какая дистанция называетсямарафоном?

a) 100 кмпробег

b) 42 км 195м.

c) Суточныйбег

10. В какой стране появилсяшейпинг?

a) Германия

b) Франция

c) Бразилия

d) СССР(Россия)

11. Какой из перечисленных терминов не является направлением ваэробике?

a) Фитнес-аэробика

b) Фигурнаяаэробика

c) Танцевальнаяаэробика

d) Степ-аэробика

12. Какая страна является родоначальникомволейбола?

a) Япония

b) США

c) Англия

d) Индия

13. Каковы размеры площадки для игры вволейбол?

a) 9 x12

b) 8 x15

c) 9 x18

d) 7 x10

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

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота ипродолжительность

c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимостизанятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методикитренировки:

a) Нерациональное составленное расписаниетренировок

b) Неудовлетворительное состояние инвентаря иоборудования

c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

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

a) При внезапной остановке после интенсивногобега

b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательнойактивности

c) Вследствие недостатка в организмесахара

4. Дайте определениеутомлению:

a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физическиеупражнения

c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном сниженииработоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточномурежиму?

a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающихпроцедур

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

c) Полноценный сон (не менее 6ч)

6. Наиболее традиционный видзакаливания:

a) Воздух и физические упражнения

b) Вода и физическиеупражнения

c) Солнце ивоздух

7. Что не включает в себя дневниксамоконтроля:

a) Учет самостоятельных занятий физкультурой испортом

b) Соответствие одежды и обуви занимающихся видузанятий

c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физическойподготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

1. Профессионально-прикладная физическаяподготовка:

a) Подготовка обучающихся специализированныхвузов

b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе

c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физическойкультуры

2. Профессиография –это:

a) Графический профиль качеств обучающегося

b) Описание профессиональной деятельностичеловека

c) Представление опрофессии

3. Профессиограмма – это:

a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональныеобязанности

b) Нормативные графики отдельных качествобучающегося

c) Нормативные графики отдельных навыковобучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности –это:

a) Состояние обучающегося в связи с предстоящейзадачей

b) Процесс подготовки к профессиональнойдеятельности

c) Набор профессиональных качеств к предстоящейдеятельности

5. Профпригодность –это:

a) Соответствие нормам и требованиямпрофессии

b) Состояние готовности к предстоящейдеятельности

c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

6. Выносливость –это:

7. Сила –это:

a) Длительное продолжение физической и умственнойработы
b) Способность противостоятьутомлению
c) Способность выполнять работу неопределенное количествовремени

a) Механическое воздействие наобъект
b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечныхусилий
c) Превышение одного усилиядругим

8. Ловкость –это:

a) Быстрота выполнениядвижения
b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением впространстве
c) Способность быстро координироватьдвижения.

4.3. Оценочные средства для промежуточнойаттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях, прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в системе дистанционного обучения и сдают зачет.

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

4.3.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам ихформирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровеньскоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка
Теоретический раздел (реализуется с помощью ДОТ)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями,	

		сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

4.3.2. Типовые контрольные задания или иные материалы (типовые оценочные материалы), необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательнойпрограммы

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности обучающихся основного и подготовительного учебных отделений*Девушки*

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0 2,15	1,03 2,40	1,44 3,05	1,24 3,35	4,10 б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90 см)	20	16	10	6	4
8.	Сгибаниеиразгибаниеруквупорележа(кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3Х10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		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.	Плавание50м(мин.,сек.)или100м(мин.,сек.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	2,30 б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибаниеиразгибаниеруквупоренабрусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	Ввисеподниманиеногдокасанияперекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

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

1. Понятие о системе физическойкультуры.
2. Цель и задачи системы физкультурногообразования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовкеличности.
4. Учебные нормативы по физическойкультуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местногоуровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образжизни.
7. Понятие об анатомиичеловека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышцчеловека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места идр.).
11. Гигиенические требования и средствавосстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь притравмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образажизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой испортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре испорту.
17. Информационные технологии в физической культуре испорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивноелицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры испорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федерацийРоссии.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физическойкультуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальныхкачеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведения наводе.

4.3.2. Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Входящая аттестация (тестирование ОФП - *аудиторно*)	4	7
Посещение практических занятий (аудиторно)	20 (минимально 1 балл за одно занятие)	30
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям (аудиторно)	18	30
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	4	8
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	6	10
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	8	15
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*30*

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической подготовленности).

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности(презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

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

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

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

4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формированиякомпетенций

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

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

5. 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 планомерномобучении.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания. Примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного

анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческойкультуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры испорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Организация физического воспитания ввузе.
5. Компоненты физическойкультуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическаясистема.
8. Функциональные системыорганизма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельностьчеловека.
10. Средства физической культуры испорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственнойработе.
13. Витамины и их роль в обменевеществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расходэнергии.
15. Регуляция обменавеществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженнойработе.
17. Здоровый образ жизничеловека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, егоопределяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образжизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики егосоставляющих.
21. Основызакаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и еесоставляющие.
23. Профилактика вредныхпривычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального трудаобучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различныхфакторов.
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 учебнойнедели.
29. Динамика работоспособности обучающегося в течениесеместра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационнойсессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационныйпериод.
32. Типы изменений умственной работоспособностиобучающегося.
33. Методические принципы физическоговоспитания.
34. Основы обучениядвижениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обученияупражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели изадачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели изадачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разнойинтенсивности.
41. Значение мышечнойрелаксации.
42. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры испорта.

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

6.1 Основнаялитература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL:https://lms.ranepa.ru/course
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ.ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. 234с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228с.
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270с.

6.2 Дополнительнаялитература

6. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
7. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200с.
9. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

6.3 Нормативные правовыедокументы

10. КонституцияРоссийскойФедерации.
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года №1101-р.
12. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «ОВсероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в РоссийскойФедерации».
14. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в РоссийскойФедерации».
15. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

6.4 Интернет-ресурсы, справочныесистемы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГСhttp://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал вобласти науки,технологии,медициныиобразования,содержащий рефератыиполныетекстыболее14млн.научныхстатейи

	публикаций.

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

Вид помещения	Оборудование
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточнойаттестации 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1, Литер А1.	Столы, стулья, аудиторная доска меловая трехстворчатая.
Учебная аудитория для проведения ззанятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточнойаттестации 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1, Литер А1.	Столы, стулья, аудиторная доска меловая,трехстворчатая.
Электронная библиотека / Аудитория для выполнения самостоятельныхработ 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1,Литер А1.	Столы, стулья, компьютеры, принтеры. Шкафы (стеллаж) для показа новых изданий учебной литературы, электронныхкниг.
"Площадка спортивная (Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препядствия)" 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1.	Волейбольная площадка -1 Баскетбольная площадка -1 Площадка для игры в ручной мяч и минифутбол с воротами- 1 гимнастические тренажеры (разноуровневые турники-3 брусья-1) препятствие «Лабиринт»-1 место для прыжков в длину и высоту-1 беговая дорожка-1
Зал для профессионально – прикладной физической подготовки 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1,Литер А1.	Скамья -3, Стол-1 Гантель виниловая 2кг – 10 Гиря 8 кг -2, Гиря 16кг - 2, Гиря 24 кг - 2 Коврик туристический -8 Мяч гимнастический - 5 Обруч гимнастический-2 Палка гимнастическая деревянная - 10 Пояс тяжелоатлетический - 2, Скакалка - 3 Турник навесной - 3 Гриф гантельный - 2, Гриф для гантелей фигурный -2, Гриф для штанги - 1 Диск 2,5 кг - 18, Диск 5 кг - 6, Диск 10 кг

	- 6 Диск 15 кг - 4 Велотренажер - 2, Дорожка беговая - 2 Кроссовер - 1, Гребной тренажер - 1 Многофункциональный спортивный комплекс AGS-4000 - 1 Станок для жима лёжа - 1 Силовой комплекс AGS-5000 - 1 Эллиптический тренажер магнитный -2 Шведская стенка -9, Вешалки-3 Зеркала настенные - 4

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходим MicrosoftOffice – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных системMicrosoft 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