Приложение 4

к образовательной программе

Щеголев Александр Владимирович

Подписан: Щеголев Александр Владимирович
DN: C=RU, S=Орловская область, T=исполняющий обязанности директора, 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=13950729886, ИНН=575208091607, E=it@orel.ranepa.ru, G=Александр Владимирович, SN=Щеголев, CN=Щеголев Александр Владимирович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.01 Физическая культура и спорт
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

40.03.01 Юриспруденция
(код, наименование направления подготовки)

Гражданско-правовой
(наименование образовательной программы)

Очная, очно-заочная форма обучения
(форма обучения)

Год набора – 2026

Орёл

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Максимова Елена Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания

Заведующий кафедрой:

Максимова Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент, и. о. заведующего кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины К.М.01.01 Физическая культура и спорт одобрена на заседании Ученого совета Среднерусского института управления – филиала РАНХиГС

Решение Ученого совета от 30.03.2026, протокол №2

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 5
3. Содержание и структура дисциплины (модуля) 6
4. Типы оценочных материалов, показатели и критериоценивания 20
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания 23
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине 36
7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля) 41
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет....47
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 49

(Оглавление автособираемое. После необходимого редактирования РПД нажмите на него правой кнопкой мыши и обновите)

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

Дисциплина Б1.В.ДЭ.09.01 Физическая культура и спорт обеспечивает формирование у обучающихся следующей универсальной компетенции:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС *(при наличии)*	**Код компетенции**	**Наименование компетенции**	**Код индикатора достижения компетенций**	**Наименование индикатора достижения компетенций**	**Образовательный результат**
	УК-ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	УК ОС-7.1 З-1. Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности УК ОС-7.1 У-1. Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния УК ОС-7.2 З-1. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки УК ОС-7.2 У-1. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

2,00 з.е., 72 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 8 ак. час. на видеолекции, 64 ак. час. на контактную работу с преподавателем, из них 64 ак. час. на практические занятия.

Б1.В.ДЭ.09.01 Физическая культура и спорт реализуется на первом курсе в 1,2-м семестре и служит основанием для изучения элективных дисциплин «Прикладная физическая культура», «Волейбол», «Атлетическая гимнастика».

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

3.1. Структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов		Объемдисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельнаяработа			
			Периодтеоретическогообучения						Периодпромежуточнойаттестации (сессия)					
			Занятиялекционноготипа		Занятиясеминарскоготипа		ИК	КСР	КЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ								
1. Раздел теоретический		8		8										0	Тестирование
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1	0	1	0	0	0	0	0	0		0	0	0	Тестирование

	обучающихся.													
Тема2.	Социально-биологические основы физической культуры.	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Тестирование
Тема3.	Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Тестирование
Тема4.	Особенности занятий избранным видом спорта.	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Тестирование
Тема5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Тестирование
Тема6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Тестирование

	обучающихся.													
2. Раздел практический		64				64								
Тема1.	Легкая атлетика	14				14								П, СН, Р
Тема2.	Спортивные и подвижные игры	14				14								П, СН, Р
Тема3.	Лыжная подготовка	8				8								П, СН, Р
Тема4.	Атлетическая гимнастика	10				10								П, СН, Р
Тема5.	Общая и прикладно-ориентированная физическая подготовка	18				18								П, СН, ПЗ, Р
Промежуточнаяаттестация		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Зачет
Итого		72	0	8	0	64	0	0	0	0	0	0	0	

Используемые сокращения:

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

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

Примечание*:*

Формы контроля успеваемости: посещения (П), практическое задание (ПЗ), рефераты (Р), сдача нормативов (СН).

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов		Объем дисциплины, ак.час												Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		ВСЕГО	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий									Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
1. Раздел теоретический		8		8										8	Тестирование
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	1	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	1	Тестирование
Тема2.	Социально-биологические	2	0	0	0	0	0	0	0	0		0	0	2	Тестирование

	основы физической культуры.												
Тема3.	Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	Тестирование
Тема4.	Особенности занятий избранным видом спорта.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	Тестирование
Тема5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	Тестирование
Тема6.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	Тестирование
2. Раздел практический		64	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	64	

Тема1.	Легкая атлетика	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	П, СН, Р
Тема2.	Спортивные и подвижные игры	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	П, СН, Р
Тема3.	Лыжная подготовка	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	П, СН, Р
Тема4.	Атлетическая гимнастика	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	П, СН, Р
Тема5.	Общая и прикладно-ориентированная физическая подготовка	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	П, СН, ПЗ, Р
Промежуточнаяаттестация		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Зачет
Итого		72	0	8	0	0	0	0	0	0	0	0	64	

Используемые сокращения:

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

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий
СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.
СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.
СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

Примечание*:*
Формы контроля успеваемости: посещения (П), практическое задание (ПЗ), рефераты (Р), сдача нормативов (СН).

3.2. Содержание дисциплины

1 Раздел теоретический

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. УК-ОС-7.1, 7.2.

Данная тема является обязательной для студентов не спортивных профилей и служит основой для формирования современного представления о роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. В ходе изучения материала студенты знакомятся с базовыми понятиями. Физическая культура как часть общей культуры общества, направленной на физическое и духовное развитие человека. Функции физической культуры. Цели физической культуры. Основные средства физической культуры. Содержание и формы занятий учебного процесса по физическому воспитанию. Задачи организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. УК-ОС-7.1, 7.2.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под влиянием направленной физической тренировки. Влияние снижения двигательной активности на физиологические функции человека. Влияние физической нагрузки на физиологические функции. Обмен веществ и энергии. Энергозатраты при различных видах деятельности. Кровь и кровообращение Сердце и сердечно-сосудистая система. Показателями работоспособности сердца. Дыхательная система показатели её работы (ДО, ЖЕЛ, МОД и др). Опорно-двигательный аппарат (костно-мышечная система) строение и функции. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат. Органы пищеварения и выделения их функции. Эндокринная система (железы внутренней секреции). Нервная система. Воздействие факторов внешней среды на организм человека.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов:

- формирование основ представлений о роли оздоровительной физической культуры. Студенты знакомятся с базовыми понятиями и принципами оздоровительной физической культуры, акцентируя внимание на её доступности и значимости для представителей не спортивных профилей. Обсуждается влияние регулярных занятий на поддержание и укрепление здоровья, профилактику заболеваний, повышение общей работоспособности и стрессоустойчивости;

- изучение механизмов воздействия различных форм двигательной активности. Раскрываются принципы влияния аэробных, силовых

упражнений на различные системы организма. Особое внимание уделяется адаптации физических нагрузок для самостоятельной работы, учёту индивидуальных особенностей и уровня подготовленности студентов;

- развитие мотивации к самостоятельному оздоровлению

Важной задачей становится заинтересовать студентов, показать актуальность двигательной активности для успешной учёбы, повседневной жизни и будущей профессиональной деятельности. С этой целью используются наглядные примеры, обсуждаются реальные выгоды оздоровительных практик;

- формирование навыков самоконтроля и самоорганизации. Студенты обучаются грамотному самоанализу состояния здоровья и физической подготовленности, освоению простых методов учёта и оценки физических нагрузок, составлению индивидуальных планов тренировок с учётом времени, доступных ресурсов и особенностей дистанционного формата;

- освоение техники безопасности и профилактики травматизма в самостоятельных занятиях. Уделяется внимание правилам проведения разминки, заминки, технике выполнения упражнений, организации пространства для тренировок дома. Обсуждаются основные ошибки, приводящие к травмам, и способы их предупреждения;

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. УК-ОС-7.1, 7.2.

Виды физической подготовки. Задачи физической подготовки. Основные средства и методы. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена (физическая, техническая, тактическая, волевая подготовленность). Характеристика основных физических качеств человека (сила, гибкость, быстрота, выносливость, ловкость).

В рамках данной темы происходит освоение основных принципов тренировок, позволяющее студентам неспортивных направлений подготовки получить базовое представление о самостоятельном составлении и выполнении тренировочных программ с использованием тренажеров, свободных отягощений и собственного веса тела. Освоение этого раздела является обязательным, поскольку формирует у студентов фундаментальные знания и навыки, необходимые не только для укрепления здоровья, но и для повышения общей работоспособности, профилактики возрастных изменений и поддержания физической активности в повседневной жизни.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта. УК-ОС-7.1, 7.2.

Основные группы видов спорта. Виды спорта, акцентированно развивающие отдельные физические качества: преимущественно развивающие выносливость (циклические виды спорта); развивающие силу

и скоростно-силовые качества (тяжелая атлетика, легкоатлетические метания и прыжки); виды спорта, способствующие воспитанию быстроты; виды спорта, способствующие воспитанию ловкости и гибкости (спортивная гимнастика, акробатика). Виды спорта разностороннего комплексного воздействия на человека (разные виды единоборств, спортивные игры и многоборья).

Основы спортивной тренировки. Цели спортивной тренировки. Содержание спортивной тренировки. Задачи спортивной тренировки. Методические правила для спортивных тренировок. Планирование тренировки в избранном виде спорта. На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов:

- Принципы тренировки (индивидуализация, постепенность, систематичность и др.).
- Компоненты тренировочной нагрузки (интенсивность, объем, частота, продолжительность, отдых). Методы определения интенсивности (ЧСС, шкала воспринимаемого напряжения).
- Структура самостоятельного занятия (разминка, основная часть, заминка).
- Основы периодизации тренировочного процесса на оздоровительном уровне.
- Критерии выбора вида активности в зависимости от целей и состояния здоровья.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. УК-ОС-7.1, 7.2.

Направления и организационные формы использования самостоятельных занятий. Примерное содержание самостоятельных тренировочных занятий. Наиболее распространенные виды самостоятельных занятий в вузах. Наиболее доступные и полезные средства физической тренировки. Цель самостоятельных занятий. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов, особое внимание уделяется самостоятельным занятиям студентов не спортивных профилей, где одной из важных задач становится формирование положительного отношения к физической культуре и устойчивого интереса к регулярным самостоятельным физическим упражнениям: студенты знакомятся с многогранным влиянием физической активности на психическое, физическое и социальное благополучие личности. Анализируются примерные алгоритмы включения физических упражнений в повседневный образ жизни студента любой специальности;

- уделяется внимание обсуждению примеров из практики современных людей негуманитарных специальностей, которым удалось изменить качество своей жизни за счёт систематических самостоятельных

занятий;

- акцентируется внимание на том, что физическая активность – это доступный способ противостоять стрессу, поддерживать продуктивность и позитивный настрой вне зависимости от уровня начальной подготовки;

Безопасность самостоятельных занятий: правила проведения, экипировка, окружающая среда, противопоказания:

- акцент делается на формирование у студентов навыков ответственного отношения к собственной безопасности при выборе типа и места занятий (спортплощадки, парк, домашние тренировки и т.д.);

- проводится знакомство с принципами подбора комфортной одежды и обуви для различных видов нагрузки, выбора поверхностей для занятий, осознанного учета погодных и климатических факторов;

- детально обсуждаются возможные противопоказания к отдельным видам физической активности, а также алгоритмы действий при возникновении ухудшения самочувствия. Практикуются навыки самостоятельного поиска и отбора достоверной информации о здоровье и физических упражнениях;

Самоконтроль: методы и средства (ведение дневника, субъективные и объективные показатели: ЧСС, АД, общее самочувствие, качество сна, аппетит). Оценка реакции организма на нагрузки:

- студенты обучаются простейшим методам самостоятельного контроля за своим состоянием в домашних условиях с помощью индивидуальных фитнес-дневников, мобильных приложений, еженедельных самотестирований;

- на практических примерах разбираются способы корректного измерения частоты пульса, давления, фиксации и анализа собственного самочувствия, включая настроение, работоспособность, аппетит и качество сна. Поощряется экспериментирование с подбором видов нагрузки, времени и режима занятий с учетом индивидуальных особенностей;

- изучается порядок оценки эффективности упражнений и корректировки программы по результатам самоанализа, что формирует ответственное отношение к самостоятельной физической активности и способствует саморегуляции;

Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях:

- ведущей задачей становится обучение студентов выявлению и профилактике факторов риска, умению грамотно проводить разминку и заминку, строго соблюдать индивидуальные нормативы нагрузки и техники безопасности;

- отрабатываются сценарии оказания первой помощи себе и окружающим при типичных спортивных травмах (растяжения, ушибы, перегрев и др.);

- стремление развить установку на «бережное отношение к себе» подкрепляется анализом типичных ошибок и мифов, связанных с физическими тренировками вне спортивного зала.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. УК-ОС-7.1, 7.2.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как одно из основных направлений системы физического воспитания, которое формирует прикладные знания, физические и специальные качества, умения и навыки, способствующие достижению готовности работника к успешной профессиональной деятельности. Цель профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. Задачи, решаемые профессионально-прикладной физической подготовкой в вузе. Средства профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Формы профессионально-прикладной физической подготовки при самостоятельных занятиях обучающихся.

2 Раздел практический.

Тема 1. Легкая атлетика УК-ОС-7.1.

Теоретические сведения из истории развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Обучение (совершенствование) технике оздоровительного бега. Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м,). Обучение (совершенствование) технике бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль за развитием выносливости. Тест Купера. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Воспитание скоростных качеств. Воспитание общей выносливости. Прыжки в длину с места. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание морально-волевых качеств. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики.

Тема 2. Спортивные и подвижные игры УК-ОС-7.1.

Волейбол. Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя подача. Верхняя прямая подача Нападающий удар, блок. Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры

Мини-футбол. Теоретические сведения. Техника безопасности. Техника приема и передач мяча ногой, головой, финты, действия вратаря, учебная игра, правила игры. Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Обучение и совершенствование техники подачи и приема мяча. Обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приемов в двухсторонней игре.

Подвижные игры: игры с бегом: «Жмурки», «Картошка», «Выше ноги от земли», эстафеты. «Футбол», «Баскетбол», легкоатлетические эстафеты; игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Бой петухов»; игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Тема 3. Лыжная подготовка УК-ОС-7.1.

Теоретические сведения. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Средства подготовки лыж. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника». Обучение и совершенствование технике классических и коньковых лыжных ходов. Совершенствование индивидуальной техники: лыжных ходов (классический и коньковый), спуска и подъема на лыжах, передвижения на лыжах на различных рельефах местности, прохождения дистанции в переменном режиме (3 км, 5 км). Правила участия в соревнованиях. Оздоровительное и профессионально-прикладное значение лыжной подготовки. Развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств.

Тема 4. Атлетическая гимнастика. УК-ОС-7.1.

Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Принципы и правила работы на тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Приседание со штангой. Действия занимающегося до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация. Жим лёжа. Действия занимающегося до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация. Становая тяга. Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Тема 5. Общая физическая подготовка. УК-ОС-7.1.

Теоретические сведения. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера. Оздоровительная ходьба. Спортивная ходьба. Северная ходьба. Кроссовый бег. 12 минутный Тест Купера.

Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения в движении и на месте. Комплексы упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, координационных способностей. Воспитание внимания, двигательной памяти. Прикладные упражнения: разновидности ходьбы, бега, прыжки; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием отягощений; поднимание и переноска груза.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Б1.В.ДЭ.09.01 Физическая культура и спорт входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляют фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс контрольных тестов и нормативов и заданий и, включает критерии и шкалы оценивания. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены контрольные вопросы, упражнения и нормативы, которые направлены на определение уровня развития основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей; степени овладения техникой основных видов двигательной активности.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к

текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Традиционная система	**Бинарная система**	**ECTS**	
		Для традиционной системы	**Для бинарной системы**
Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
		B	P/ Passed
Хорошо		C	P/ Passed
		D	P/ Passed
Удовлетворительно		E	P/ Passed
Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания

5.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДЭ.09.01 Физическая культура и спорт используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- тестирование теоретической подготовленности (с применением ЭК в системе дистанционного обучения (СДО)) - https://lms.ranepa.ru;
- тестирование контрольных нормативов по темам (для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья в основную группу);
- контроль посещения и активности на занятиях, выполнение доступных по состоянию здоровья упражнений, составление комплексов упражнений различной направленности (для обучающихся подготовительной и специальной группы);
- подготовка реферата (для студентов, временно освобожденных от практических занятий).

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (по теоретическому разделу дисциплины):

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся УК-ОС-7.1, 7,2.

Тестовые задания:

Тест 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

Тест 2.
Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
a) спорт
b) система физического воспитания
c) физическая культура

Тест 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. УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовые задания:

Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.
Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.
Выбрать один верный ответ.
Записать только букву выбранного варианта ответа.

1. Губчатые кости – это:
   a) ребра, грудина, позвонки
   b) кости черепа, таза, поясов конечностей
   c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
   a) расслабление мышц
   b) увеличение массы мышц
   c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:
   a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
   b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
   c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

4. Артериальная кровь поступая в аорту:
   a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
   b) отдает кислород и питательные вещества
   c) забирает кислород и питательные веществ

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

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

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

8. Недостаток двигательной активности людей называется:
   a) гипертонией
   b) гиподинамией
   c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:
   a) скоростную выносливость
   b) скоростно-силовую выносливость
   c) общую выносливость

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. УК-ОС-7.1, 7.2.

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
   a) Общей выносливостью
   b) Тотальной выносливостью
   c) Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
   a) Быстрота
   b) Гибкость и подвижность в суставах
   c) Выносливость
   d) Мышечная сила

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
   a) Морфофункциональных свойств и качеств
   b) Двигательных умений и навыков
   c) Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
   а) Игровой
   б) Соревновательный
   c) Строго регламентированного упражнения
   d) 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 число 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. УК-ОС-7.1, 7.2.

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 относятся к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
   a) Спортивные секции и группы по видам спорта
   b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
   c) Вводная гимнастика
   d) Физкультминутки и физкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
   a) Виды подготовки

b) Подготовленность спортсмена
c) Состояние спортсмена
d) Мастерство спортсмена

8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
a) 3000 м
b) Марафон
c) 10000 м
d) Бегофон

9. Какая дистанция называется марафоном?
a) 100 км пробег
b) 42 км 195 м.
c) Суточный бег

10. В какой стране появился шейпинг?
a) Германия
b) Франция
c) Бразилия
d) СССР (Россия)

11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
a) Фитнес-аэробика
b) Фигурная аэробика
c) Танцевальная аэробика
d) Степ-аэробика

12. Какая страна является родоначальником волейбола?
a) Япония
b) США
c) Англия
d) Индия

13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
a) 9 х 12
b) 8 х 15
c) 9 х 18
d) 7 х 10

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. УК-ОС-7.1, 7.2.

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

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

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

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

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

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

4. Дайте определение утомлению:

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

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

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

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

a) Воздух и физические упражнения
b) Вода и физические упражнения

c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
   a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
   b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
   c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. УК-ОС-7.1, 7.2.

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

2. Профессиография – это:
   a) Графический профиль качеств обучающегося
   b) Описание профессиональной деятельности человека
   c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:
   a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
   b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
   c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
   a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
   b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
   c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

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

6. Выносливость – это:
   a) Длительное продолжение физической и умственной работы
   b) Способность противостоять утомлению

c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

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

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

5.2.1. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (по практическому разделу дисциплины):

На первых занятиях 1 (первого) курса по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе для занятий физической культурой и спортом.

Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов.

Обучающиеся специальной медицинской группы к сдаче тестов и нормативов не допускаются и осваивают доступные разделы программы.

Результаты тестирования физической подготовленности и медицинская группа обучающихся для занятий физической культурой и спортом являются основными критериями для комплектования учебных групп по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Тема 1. Легкая атлетика. УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовые задания:

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 10х10м	21,0	22,0	22,5	23,5	24,0
Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
Прыжок в длину с места (см)	250	240	220	195	180 и менее

Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 10х10м	22,0	23,0	23,5	24,5	25,0
Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Тема 2. Спортивные и подвижные игры УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовые задания:

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
Челночный бег 3Х10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5
Прыжок в длину с места (см)	250	240	220	195	180 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
Челночный бег 3Х10 (с)	8,1	9,0	9,5	9,9	10,2
Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее

Тестовые задания по волейболу (юноши, девушки)

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Передачи мяча двумя руками сверху	
Передачи мяча двумя руками снизу	
Подача мяча	
Нападающий удар	
Блокировка	

Тестовые задания по настольному теннису (юноши, девушки)

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Подача мяча	
Прием мяча	
Нападающий удар	

Двухсторонняя игра	

Тестовые задания по футболу (юноши)

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
Техника передачи мяча подъемом стопы.					

Тема 4. Лыжная подготовка. УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовые задания:

Юноши

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Прохождение дистанции 5 км	

Девушки

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Прохождение дистанции 3 км	

Тема 5. Атлетическая гимнастика. УК-ОС-7.1,7.2.

Тестовые задания:

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	25	20	18	16	15и менее
Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Силой переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	15	12	10	8	6и менее
Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения	60	50	40	30	20

лежа ноги закреплены, руки за головой (количество раз)					
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Тема 6. Общая физическая подготовка. УК-ОС-7.1.

Тестовые задания:

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на общую выносливость бег 2000м.(мин,с)										
Вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
бег 3000м.(мин.,с)										
Вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
2. Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
Вес до 85 кг						15	12	9	7	5
Вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация (зачет) проводится с применением следующих методов (средств):
для обучающихся основной медицинской группы: оценка контрольного тестирования физической подготовленности в течение семестра, оценка за работу на занятиях, оценка посещаемости занятий; участие в спортивных соревнованиях;
для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе или временно освобожденных от практических занятий: оценка посещаемости занятий, оценка работы на занятиях, участие в студенческих конференциях, судействе соревнований, устный опрос, собеседование по реферату.
При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия по установленному расписанию, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают контрольные тесты, нормативы.
Обучающиеся, не посещающие практические занятия без уважительной причины, обязаны отработать их до сдачи контрольных нормативов.
Итоговая оценка по дисциплине определяется по результатам выполнения обязательных контрольных нормативов, учёта посещаемости и выполнения дополнительной профильной учебной активности. Оценка степени освоения дисциплины основывается на комплексном анализе сформированности знаний, практических умений и компетенций, соответствующих требованиям рабочей программы курса. Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается как «зачтено», «не зачтено».

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Контрольные нормативы:

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	25	20	18	16	15и менее
Наклон вперед из положения стоя (см)					
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Силой переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	250	240	220	195	180 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	15	12	10	8	6и менее
Наклон вперед из положения стоя (см)					
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4
Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее

Шкала оценивания контрольных тестов и нормативов

Шкала оценивания по дисциплине	
средний балл, сданных нормативов	Оценка
0-2,5	«не зачтено»
2,6-5,0	«зачтено»

Типовые темы рефератов
(для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья в подготовительную, специальную группу и временно освобождённых от практических занятий):

1. Классификация физических упражнений и их характеристика.
2. Эмоциональная окраска и вопросы безопасности занятий физической культурой.
3. Режим занятий и гигиена одежды.
4. Врачебно-физкультурный контроль (задачи, методы, организация).
5. Методы самоконтроля (антропометрия, АД, ЧСС), правила заполнения и ведения дневника.
6. Методы самоуправления на занятиях физической культурой (внушение, релаксация и др.).
7. Лечебная физическая культура при заболевании (краткая характеристика заболевания, 2-3 различных комплекса ЛФК при этом заболевании).
8. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития.
9. Оздоровительная ходьба.
10. Повышение адаптации студентов средствами физической культуры.
11. Использование дыхательных упражнений на занятиях физической

культуры.

12. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
13. Гигиена питания студента.
14. Развитие гибкости средствами физической культуры.
15. Развитие быстроты средствами физической культуры.
16. Развитие ловкости средствами физической культуры.
17. Развитие выносливости средствами физической культуры.
18. Развитие устойчивости вестибулярного аппарата средствами физической культуры.
19. Развитие силы средствами физической культуры.
20. Массаж как средство восстановления.
21. Туризм- направление физической культуры.
22. Общая физическая подготовка средствами плавания.
23. Утренняя гимнастика как показатель физической культуры студента.
24. Изменения функционального состояния организма студента под воздействием физических нагрузок.
25. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
26. Физическая культура как общественное явление.
27. Государственное управление развитием физической культуры и спорта.
28. Физическая культура и массовый спорт по месту жительства, отдыха, рекреации.
29. Физическая культура и спорт в учреждениях образования.
30. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания.
31. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.
32. Велоспорт как вид спорта.
33. Исторические аспекты конькобежного спорта.
34. Гребля как вид спорта.
35. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях.
36. Группы здоровья для занятий физической культурой и спортом.
37. Физическая культура на загородных базах отдыха, в санаториях и профилакториях.
38. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
39. Функции физической культуры и ее функциональные связи.
40. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
41. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.
42. Основы построения спортивной тренировки
43. Бег и дыхание.
44. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.

45. Мои любимые упражнения.
46. Исторический характер физической культуры.
47. Физическая культура и научно-техническая революция.
48. Двигательная активность как условие сохранения здоровья.
49. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
50. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
51. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
52. Возрождение Олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
53. Проблемы Международного спортивного движения.
54. Зимние виды спорта в системе физического воспитания.
55. Летние виды спорта в системе физического воспитания.
56. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой.
57. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры.
58. Формирование командной мотивации в любительском спорте.
59. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.
60. История Летних Олимпийских игр.
61. История Зимних Олимпийских игр.

Примерный перечень практических заданий:

1. Составить и провести комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить комплекс упражнений направленных на развитие скоростных качеств.
3. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной силы.
4. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.
5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время учебного или самостоятельного занятия.
6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.
7. Составить примерный план тренировочного занятия общефизической направленности.
8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.
9. Составить комплекс упражнений для заключительной части учебного занятия.
10. Составить и провести комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления с глаз.

11. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия.

12. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление из различных исходных положений.

13. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.

14. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников физического труда.

15. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с плечевого пояса и рук.

16. Составить и провести комплекс упражнений микропаузы активного отдыха

17. Составить и провести комплекс упражнений вводной гимнастики.

18. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с туловища и ног.

6.3. Критерии и шкала оценивания.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ	РЕЗУЛЬТАТ
Обучающийся регулярно посещает занятия, своевременно выполняет все виды заданий и сдает контрольные тесты, предусмотренные программой (или своевременно до сдачи нормативов отрабатывает пропущенные занятия и др. виды учебной работы). При подготовке и защите реферата демонстрирует правильно оформленную работу, дает ответы на вопросы, свидетельствующие о знании изучаемой темы. При подготовке практического задания демонстрирует методически правильно подобранные упражнения в сочетании с правильной техникой выполнения.	зачтено
Обучающийся не посещает занятия (или своевременно не отрабатывает пропуски), не выполняет задания и контрольные тесты, предусмотренные программой. При подготовке и защите реферата предоставляет неправильно оформленную работу, не раскрывает тему реферата, дает ответы на вопросы, свидетельствующие об отсутствии понимания и знаний изучаемой темы. При подготовке практического задания отсутствует понимание методики подбора упражнений и правильной техники выполнения.	не зачтено

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Являясь основополагающей составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся, дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный раздел гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья.

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, инициативой, самостоятельностью в принятии решений, толерантностью, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни с целью обеспечения эффективной профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья.

Учебный процесс по дисциплине «Прикладная физическая культура» в организуется на основании анализа состояния здоровья и физической подготовленности студентов. Формирование учебных групп осуществляется в начале каждого учебного года по результатам медицинского обследования обучающихся. Выполнение требований по медицинскому осмотру обеспечивает безопасность, адекватность нагрузки и формирует оптимальные условия для персонализированного сопровождения образовательной траектории каждого обучающегося.

Распределение студентов по медицинским группам осуществляется ежегодно, на основании заключения профильных специалистов первичного звена здравоохранения. Обучающиеся, не завершившие процедуру медицинского освидетельствования, к занятиям не допускаются, что способствует снижению рисков возникновения неблагоприятных для их здоровья ситуаций в ходе учебного процесса.

Основная учебная группа формируется из студентов, отнесённых к основной медицинской группе, обладающих достаточным уровнем физического здоровья и функциональных резервов. Работа с данной категорией студентов ориентирована на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие двигательных и профессионально-прикладных навыков, а также на повышение общей профессиональной работоспособности и подготовку к участию в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях на уровне вуза, города или региона. Комплексная образовательная деятельность направлена на интеграцию двигательной активности в структуру здоровьесберегающих компетенций, что способствует гармоничному развитию личности в процессе обучения в университете.

Подготовительная учебная группа комплектуется студентами,

соответствующими подготовительной медицинской группе – лицами с относительно низким уровнем физической подготовленности либо имеющими отдельные отклонения в состоянии здоровья, не препятствующие систематическим занятиям по специальным программам. Основная цель педагогического процесса – реализовать индивидуализированный подход, направленный на повышение функционального состояния и развитие физических качеств, а также внедрение общепрофилактических, медицинских, педагогических и биологических основ физической культуры, что закладывает базу для успешного обучения и коррекции временных или стойких отклонений в физическом развитии.

Специальная учебная группа предназначена для студентов, имеющих существенные ограничения по состоянию здоровья либо находящихся на этапе реабилитации после перенесённых заболеваний. При формировании нагрузки ключевое внимание уделяется индивидуальным медицинским показаниям, противопоказаниям и функциональным возможностям обучающихся. Используются щадящие режимы нагрузки с исключением скоростно-силовых, акробатических упражнений и некоторых подвижных игр, отдаётся предпочтение дозированной физической нагрузки, а также адаптивной физической культуре. В случае длительного освобождения студентов от аудиторных практических занятий по дисциплине им предлагается подготовка реферативной работы по рекомендованной тематике с последующей итоговой аттестацией в форме зачёта (защиты реферата).

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий (ЭК) по теоретическому разделу.

Тестирование осуществляется с применением ЭК. 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 на решение тестовых заданий дается определенное количество попыток.

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

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.

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» характеризуется следующими основными положениями:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;

- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей, обучающихся;

- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;

- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;

- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;

- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);

- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);

- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;

- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;

- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств обучающегося (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости), что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде собственного тела, и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми и совершенствуют имеющиеся двигательные умения и навыки.

На практических занятиях могут применяться специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания):

- методы строгого регламентированного упражнения (они позволяют осуществлять двигательную деятельность обучающихся):

1) по подбору упражнений, очередности выполнения;

2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества и т.д.

игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

соревновательный метод (использование упражнений в

соревновательной форме).

Промежуточный контроль умений и навыков изучаемой дисциплины осуществляется на практических занятиях.

Обучающийся получает допуск к зачету при успешном выполнении вех видов учебных занятий.

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты. Систематическое выполнение учебной работы на практических учебно-тренировочных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и повысить общий уровень физической подготовки и здоровья в целом.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ.

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

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

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

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

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

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из

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

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

Объем реферата, как правило, составляет 12-15 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

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

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

Работа с литературными источниками.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1153739

2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1381285

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с.ISBN 978-5-906839-30-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/913318

4. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1031851

5. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников./ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2012. - 156с. http://www.iprbookshop.ru/11406

6. Бударников А.А., Козлов А.В. Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников., А.В.Козлов/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. https://search.rsl.ru/ru/record/01006690483

7. Бударников А.А, Козлов А.В, Каганер Т.А. Силовые виды спорта: спортивная тренировка девушек – студенток: Учебное пособие/ А.А. Бударников, А.В.Козлов, Т.А. Каганер/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29019318

8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - URL: https://urait.ru/bcode/495012

9. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). - ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). - URL: https://urait.ru/bcode/495814

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

11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: https://urait.ru/bcode/495446

12. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1027339

13. 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

14. 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

15. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1340960

8.2. Дополнительная литература

1. Алексеенков А.Е., Ветков Н.Е., Максимова Е.Н. Основы лыжной подготовки: Учебно-методическое пособие. - Орел: Изд-во Среденерусского института управления- филиала РАНХиГС, 2017. – 84с.

2. Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС. 2016. – 128с.

3. Максимова Е.Н., Ветков Н.Е., Алексеенков А.Е. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие - Орел: Изд-во СИУ-филиал РАНХиГС, 2017. - 52с.

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

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. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

8.4. Интернет-ресурсы

Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/

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

Материально-техническая база

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Спортивно-учебное здание	1	1151,8 м^2	Орловская область, г. Орёл, ул. Октябрьская, 12	волейбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
2.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	1	3596 м^2	Орловская область, г. Орёл, ул. Октябрьская, 12	футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, общая физическая подготовка

Программное обеспечение дисциплины

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

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, предназначенный для создания, просмотра, редактирования и форматирования текстов статей, деловых бумаг, а также иных документов, с локальным применением простейших форм таблично-матричных алгоритмов.

Название приложения	Характеристика
Excel	Программа для работы с электронными таблицами.
PowerPoint	Программа подготовки презентаций