Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО
ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Среднерусский институт управления - филиал

УТВЕРЖДЕНО
Директор Среднерусского института
управления – филиала РАНХиГС
Меркулов П.А.

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=13950729986, 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

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.О.36 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

специальность 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»
специализация: «Государственно-правовая»
форма обучения: очная, заочная
год набора: 2023

Орёл 2022 г.

Автор–составитель:

Автор-составитель:
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физического воспитания Е.Н. Максимова

И. о. заведующего кафедрой
физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент Е.Н. Максимова

РПД Б1.О.36 Физическая культура и спорт одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»
протокол № 1 от 26.08.2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы **4**

2.Объём и место дисциплины в структуре образовательной программы 5

3.Содержание и структура дисциплины 5

4.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся **8**

5.Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине 17

6.Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 20

7.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 22

7.1 Основная литература 22

7.2 Дополнительная литература **22**

7.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация 22

7.4 Интернет-ресурсы 23

7.5 Иные источники 23

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 23

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

1.1. Дисциплина Б1.О.36 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение компетенциями, формируемые данной дисциплиной:

Кол компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС - 7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7	– оценивать собственный уровень физической подготовленности; – применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств; – ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – ставить и реализовывать цели, направленные на реализацию и поддержания стратегии здорового образа жизни.

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

Профессиональные действия	**Код этапа освоения компетенции**	**Результаты обучения**
Способен оценивать достаточность уровня физического здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС - 7	**на уровне знаний:** - сформированы знания роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; **на уровне умений:** - сформированы умения творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно- профессионального развития,

		физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **на уровне навыков:** - сформированы навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.О.36) относится к обязательной части и в соответствии с учебным планом осваивается в первом и во втором семестрах на первом курсе очной формы обучения; на первом курсе во втором и третьем семестрах заочной формы обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 а.ч. (2 з.е.).

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся: а) по очной форме обучения: лекции -8 а.ч., практические занятия -48 а.ч., самостоятельная работа - 16 а.ч..

По заочной форме обучения: лекции - 8 а.ч., самостоятельная работа - 56 а.ч., на контроль 8 а.ч.;

Формой промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом является зачет в каждом учебном семестре. Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части дисциплин.

Физическая культура и спорт (Б1.О.36» способствует освоению элективных дисциплин: Фитнес-аэробика, Атлетическая гимнастика, Баскетбол, Волейбол, Легкая атлетика, Плавание, Футбол, Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Дисциплина осваивается в первом и во втором семестрах на первом курсе очной формы обучения; на первом курсе во втором и третьем семестрах заочной формы обучения.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Теоретический раздел								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной	**6**			**4**		**2**	**Опрос, Д-д**

	подготовке обучающихся.							
Тема 2	Социальные и биологические основы физической культуры и спорта	**8**	**2**		**4**		**2**	**Опрос, Д-я**
Тема 3	Здоровый образ и стиль жизни обучающихся	**4**			**4**			**Опрос, Д-д**
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.	**8**	**2**		4		2	**Опрос, Д-я**
Тема 5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**6**	2		4			**Опрос, Д-д**
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	**8**	2		4		2	**Опрос, Д-д**
Тема 1	**Баскетбол**	**6**			**4**		**2**	**Прак-ка**
Тема 2	**Волейбол**	**6**			**4**		**2**	**Прак-ка**
Тема 3	**Лёгкая атлетика**	**6**			**4**		**2**	**Прак-ка**
Тема 4	**Плавание**	**4**			**4**			**Прак-ка**
Тема 5	**Фитнес-аэробика**	**4**			**4**			**Прак-ка**
Тема 6	**Футбол**	**6**			**4**		**2**	**Прак-ка**
Промежуточная аттестация								**Зачет**
Всего:		**72**	**8**		**48**		**16**	

Заочная форма обучения

№ п/п	**Наименование тем (разделов)**	**Объем дисциплины (модуля), час.**						**Форма текущего контроля успеваемости, промежуточно й аттестации**
		Всего	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**				**СР**	
			Л	**ЛР**	**ПЗ**	**КСР**		
Заочная форма обучения								
Теоретический раздел								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной	**10**					**10**	**Опрос, Д-д**

	подготовке обучающихся.							
Тема 2	Социальные и биологические основы физической культуры и спорта	**12**	**2**				**10**	**Опрос, Д-я**
Тема 3	Здоровый образ и стиль жизни обучающихся	**12**	2				10	**Опрос, Д-д**
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.	**12**	**2**				10	**Опрос, Д-я**
Тема 5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	**12**	2				10	**Опрос, Д-д**
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	**6**					**6**	**Опрос, Д-д**
Тема 1	**Баскетбол**							**Прак-ка**
Тема 2	**Волейбол**							**Прак-ка**
Тема 3	**Лёгкая атлетика**							**Прак-ка**
Тема 4	**Плавание**							**Прак-ка**
Тема 5	**Фитнес-аэробика**							**Прак-ка**
Тема 6	**Футбол**							**Прак-ка**
Промежуточная аттестация								**Зачет**
Всего:		**72**	**8**				**56**	

Содержание дисциплины:

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

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.

Теоретический раздел (лекции)

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

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.

Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины Б1.О.36 «Физическая культура и спорт» рекомендуется применять следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	О, Д-д
Социальные и биологические основы физической культуры и спорта	О, Д-я
Здоровый образ и стиль жизни обучающихся	О, Д-д
Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.	О, Д-я

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	О, Д-д
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	О, Д-д
Баскетбол	Прак-ка
Волейбол	Прак-ка
Лёгкая атлетика	Прак-ка
Плавание	Прак-ка
Фитнес-аэробика	Прак-ка
Футбол	Прак-ка

4.2. Типовые оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Типовые оценочные материалы:

Тестирование общей теоретической подготовленности:

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке Обучающихся

1. Под физической культурой понимается:
a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
a) спорт
b) система физического воспитания
c) физическая культура
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
a) учебно-практические занятия
b) занятия в спортивных секциях
c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
d) все вышеперечисленные формы
4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:
a) физическое развитие
b) физическое воспитание
c) физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры?
a) физическое упражнение

b) физическая культура
c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
b) процесс для развития физических способностей
c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
a) вид физической культуры для спортивной деятельности
b) вид физической культуры для активного отдыха
c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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

b) скоростно-силовую выносливость
c) общую выносливость

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического Воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной
интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
a) Общей выносливостью
b) Тотальной выносливостью
c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за
счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
a)Быстрота
b) Гибкость и подвижность в суставах
c)Выносливость
d) Мышечная сила
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
a) Морфофункциональных свойств и качеств
b) Двигательных умений и навыков
c)Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
1.Игровой
2.Соревновательный
3.Строго регламентированного упражнения
4.Психорегулирующего упражнения
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера
определяют как:
a)Специальная выносливость
b) Локальная выносливость
c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
b) участие, возможно большего 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

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 x 12

b) 8 x 15

c) 9 x 18

d) 7 x 10

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими Упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы

включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

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

b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность

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

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

a) Нерациональное составленное расписание тренировок

b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

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

a) При внезапной остановке после интенсивного бега

b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности

c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

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

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

временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

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

c) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

a) Воздух и физические упражнения

b) Вода и физические упражнения

c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий

c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

a) Подготовка обучающихся специализированных вузов

b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе

c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами

физической культуры

2. Профессиография – это:

a) Графический профиль качеств обучающегося

b) Описание профессиональной деятельности человека

c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

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

b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося

c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей

b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности

c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:

a) Соответствие нормам и требованиям профессии

b) Состояние готовности к предстоящей деятельности

c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

6. Выносливость – это:

a) Длительное продолжение физической и умственной работы

b) Способность противостоять утомлению

c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
a) Механическое воздействие на объект
b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
c) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
a) Быстрота выполнения движения
b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
c) Способность быстро координировать движения

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (тесты ОФП):

Баскетбол Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	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.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

Волейбол Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнения	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	
2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

Легкая атлетика Юноши

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

Девушки

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

Фитнес (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)	17	14	12	10	8 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)	43	40	35	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной групп:

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 100 м	сек	16,4	17,0	17,6	18,2	19,0
Выносливость							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2300	2100	1900	1600	<1600
Скоростно-силовые качества							
3	Прыжок в длину с места	см	195	180	170	160	150
Сила							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	43	40	35	30	25
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	14	12	10	8
Гибкость							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+11	+8	+5

Юноши

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 100 м	сек	13,1	13,6	14,1	15,0	15,5
Выносливость							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2700	2500	2300	2000	<2000
Скоростно-силовые качества							
3	Прыжок в длину с места	см	240	225	210	200	185
Сила							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	48	42	37	33	30
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	44	38	32	28	20
Гибкость							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+11	+8	+4	0

5. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Зачет проводятся в форме устного опроса на билет

Компонент компетенции	Промежуточный/ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания	
УК ОС–7.	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	результативность	поддержание уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		оптимальность	Выбор методов и средств физической культуры для совершенствования

			своих физических качеств

Перечень вопросов для подготовки к тесту по дисциплине

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)
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 поведения на воде.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ
Требования к написанию реферата для студентов специальной медицинской группы Б:

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

Требования к оформлению работы:

- объём не менее 20 страниц; - оригинальность текста не менее 50% по системе «Антиплагиат» РАНХиГС; - поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа; - выравнивание текста по ширине; - номера страниц – внизу страницы, справа, номер на первой странице не указывается; - шрифт – «Times New Roman»; - основной текст – 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5; - абзацный отступ – 1,25; - расстановка переносов не применяется; - все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел; знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу же за предваряющим его словом без пробела; - ссылки – затекстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как список использованной литературы в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается; - не менее 5 источников; - ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018; - для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят в квадратных скобках в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка содержит сведения о нескольких затекстовых ссылках, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

Примерный перечень тем рефератов для студентов СМГ Б:

1. Физическая реабилитация при … (травме или заболевании, например, при перенесенной пневмонии).
2. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика
рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).
3. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпана, У. Бейтса.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у студентов.
5. Современные тенденции развития физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования в России.

Шкала оценивания: зачёт - «зачтено», «не зачтено».

Оценка	**Требования к знаниям**
«Зачтено»	**Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос; показана совокупность осознанных знаний об объекте изучения, доказательно раскрыты основные положения (свободно оперирует понятиями, терминами, персоналиями и др.); в ответе прослеживается чёткая структура, выстроенная в логической последовательности; ответ изложен литературным грамотным языком; на возникшие вопросы преподавателя студент дает чёткие, конкретные ответы, показывая умение выделять существенные и несущественные моменты материала.**

«Не зачтено»	**Дан полный, развёрнутый ответ на поставленный вопрос; показана совокупность осознанных знаний об объекте изучения, доказательно раскрыты основные положения (свободно оперирует понятиями, терминами, персоналиями и др.); в ответе прослеживается чёткая структура, выстроенная в логической последовательности; ответ изложен литературным грамотным языком; на возникшие вопросы преподавателя студент дает чёткие, конкретные ответы, показывая умение выделять существенные и несущественные моменты материала.**

Зачеты организуются в период сессии в соответствии с текущим графиком учебного процесса. Продолжительность зачета для каждого студента не может превышать четырех академических часов.

Зачет проводится в аудитории, в которую запускаются одновременно не более 5 человек. Время на подготовку ответов по билету каждому обучающемуся отводится 30-40 минут. При явке на зачет обучающийся должен иметь при себе зачетную книжку. Во время зачета обучающиеся по решению преподавателя могут пользоваться учебной программой дисциплины и справочной литературой.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях (лекции, практические занятия) и в ходе самостоятельной работы студентов.

С целью обеспечения успешного обучения студент должен готовиться к лекции, поскольку она является важнейшей формой организации учебного процесса, поскольку:

- знакомит с новым учебным материалом;
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания;
- систематизирует учебный материал;
- ориентирует в учебном процессе.

Подготовка к лекции заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции;
- узнайте тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора);
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;
- постарайтесь уяснить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке;
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

Практические занятия дисциплины «Правовые основы деятельности органов местного самоуправления» предполагают их проведение в различных формах с целью выявления полученных знаний, умений, навыков и компетенций с проведением контрольных мероприятий.

Подготовка к практическим занятиям:

– внимательно прочитайте материал лекций относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям;

– выпишите основные термины;

– ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов;

– уясните, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя;

– готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы, последние являются эффективными формами работы;

– рабочая программа дисциплины в части целей, перечня знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

Самостоятельная работа студентов.

Это основной вид деятельности студента, включающий в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий, затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Подготовка к зачету с оценкой

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. В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

– программой дисциплины;

– перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;

– тематическими планами лекций, семинарских занятий;

– контрольными мероприятиями;

– учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;

– перечнем вопросов к зачету.

У студента должно сформироваться четкое представление об объеме и характере

знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и семинарских занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

7.1 Основная литература

1. 1. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/64982.html
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 244 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. https://www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC?utm_campaign=rpd&utm_source=web&utm_content=483abc2de52b36357fe8f92c29a35ff8
3. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства. [Текст] // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С.79 – 82.

7.2 Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. \ Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

7.3 Нормативные правовые акты

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 14.03.2020 № 1-ФКЗ; от 04.10.2022 № 8-ФКЗ// Российская газета. – 1993. – № 237; СЗ РФ. – 2022. – № 41. – Ст. 6933.

2 Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 N 51-ФЗ (принят ГД ФС РФ 21.10.1994) (ред. от 27.12.2009, с изм. от 08.05.2010)// Российская

газета, N 238-239, 08.12.1994.

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 25.11.2009, с изм. от 17.12.2009) // СЗ РФ. 2007. № 50. Ст. 6242.

4. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

7.4 Интернет-ресурсы

1. https://www.biblio-online.ru/ электронная библиотека издательства Юрайт
2. https://www.coursera.org/ образовательный портал
3. www.nnir.ru / - Российская национальная библиотека.
4. www.nns.ru / - Национальная электронная библиотека.

7.5 Иные источники

1. Консультант-плюс. http://consultant.ru.
2.http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки

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

8.1. Материально-техническая база

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, проекционное оборудование, компьютер, доска,
Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, лабораторных занятий, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, проекционное оборудование, компьютер, доска.
Компьютерный класс (аудитория для выполнения самостоятельной работы) /Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Учебная мебель, проекционное оборудование, компьютеры, доска.
Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования	Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования.

8.2. Перечень программного обеспечения, необходимого для реализации дисциплины

Наименование программного обеспечения	**Назначение и тип лицензии программного обеспечения**
7-Zip	Архиватор с высокой степенью сжатия Свободная лицензия
Adobe reader – Russian	Просмотр, печать и внесение аннотаций в документы PDF. Свободная лицензия
Yandex Браузер	Браузер. Свободная лицензия
Windows XP Professional Windows 7 Professional Windows 8 Pro Windows 8.1 Pro Windows 10 Pro	Операционные системы. Лицензированная версия
Office Professional Plus 2007 Office Professional Plus 2010 Office Standard 2007 Office Standard 2010 Office Standard 2013	Пакет офисных приложений. Лицензированная версия
СПС Консультант Плюс	Справочно-правовая система. Лицензированная версия