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

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ – филиал РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНО
Директор
Е.С. Меркулов

Электронная подпись

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Международный менеджмент
(наименование образовательной программы)

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

Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(код и наименование РПД)

38.03.02 Менеджмент

(код, наименование направления подготовки)

Очная

(форма(ы) обучения)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 43B0028FD23306BCF414031EBFCDC222
Владелец Меркулов Евгений Сергеевич
Действителен с 29.01.2025 по 24.04.2026

Год набора -2025

Хабаровск, 2025 г.

Автор(ы)–составитель(и):
Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Никифорова О.Л.

Программа разработана на основе типовой программы, составленной кандидатом психологических наук, доцентом кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС Е.Г.Сайгановой

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедрыфизической культуры и спорта Лузикова Т.В.

Визуализация и озвучивание электронного (онлайн) курса:

РАНХиГС

Техническое сопровождение:

РАНХиГС

Программа разработана РПД Б1.0.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 10 мая 2025 года протокол №10

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 5
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 5
3. Содержание и структура дисциплины 6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся 11
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине 24
6. Методические материалы для освоения дисциплины 29
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" 32
7.1. Основная литература 33
7.2. Дополнительная литература 33
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация 33
7.4. Интернет-ресурсы 33
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 33

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

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

2

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС -7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС –7.1	Поддерживает и развивает уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей, в том числе формирует осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности.
		УК ОС –7.2	Вовлекается в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, в том числе формирует потребности к регулярным самостоятельным физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям

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

2.

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)*/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
Сопровождение корпоративных процедур	УК ОС – 7.1	**На уровне знаний:** Кругозор личности в сфере физической культуры и спорта. Знания можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
		На уровне умений: Творчески использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.
		На уровне навыков: Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья.

	УК ОС – 7.2	**На уровне знаний:** Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
		На уровне умений: Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования.
		На уровне навыков: Система практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролированию своего физического состояния.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

2.1. Объем дисциплины

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» осваивается с применением электронного (онлайн) курса (далее – ЭК)

В соответствии с учебным планом на дисциплину Б1.О.05 «Физическая культура и спорт», включая ЭК отведено 2 ЗЕ, что составляет 72 ак.ч./54 астр.ч.:

- очная форма обучения - 72 ак.ч. / 54 астр.ч.: лекционных занятий 8 ак.ч. / 6 астр.ч, в том числе ЭК - 8 ак.ч. / 6 астр.ч; практических занятий (48 ак.ч. / 36 астр.ч.) и 16 ак.ч. / 12 астр.ч. на самостоятельную работу обучающихся, в том числе с применением ЭК – 2 ч ак.ч. / 1,5 астр.ч .

2.2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» изучается студентами очной формы обучения на первом курсе в (в течение двух семестров), одновременно с дисциплиной «Прикладная физическая культура и спорт» и служит основанием для ее изучения на 1, 2, 3 курсах.

Форма промежуточной аттестации: зачет на 1,2 семестрах.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины, реализуемой с применением ЭК

Структура дисциплины (с применением ЭК), осваиваемой в форме контактной работы

Очная форма обучения

Очная форма обучения

№ Модуля ЭК	Наименование модуля	Объем дисциплины, час.								Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО (ЭК)[1]			
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	ВЛ	ПОЗ	СП	СРО	
1	Теоретический раздел (теория физической культуры и спорта)	10					8[1]			2	Т
2	Практический раздел	62			48					16	
2.1	Легкая атлетика	10			8					2	Т, О, Д, Р
2.2	Футбол	6			4					2	Т, О, Д, Р
2.3	Плавание	6			4					2	Т, О, Д, Р
2.4	Волейбол	10			8					2	Т, О, Д, Р
2.5	Баскетбол	10			8					2	Т, О, Д, Р
2.6	Фитнес-аэробика	10			8					2	Т, О, Д, Р
2.7	Атлетическая гимнастика	10			8					2	Т, О, Д, Р
Промежуточная аттестация											З
Итого:		**72**			**48**		**8[1]**			**16**	

Используемые сокращения:
Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);
ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);
ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);
КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);
СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.
ВЛ - видео лекции с (применением электронного курса)

Примечание:
* формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), опрос (О), доклад (Д), реферат (Р)
** форма промежуточной аттестации: зачет (З)

3.2 Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Теоретический раздел (видеолекции)	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. *Реализуется с применением ЭК*.*
2.	Практический раздел	Учебный материал раздела направлен на достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления здоровья, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, обеспечение развития индивидуальных способностей, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности. *Реализуется аудиторно*
3.	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе, и включает в себя: тестирование теоретического раздела и прием контрольных нормативов на протяжении семестра/триместра. *Частично реализуется с применением ЭК*.*

Содержание ЭК
Теоретический раздел
Содержание видеолекций

*Тема 1.*Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке обучающихся.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.
Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
Тема 4. Особенности занятий, избранным видом спорта.
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Содержание дисциплины (за исключением содержания ЭК)
Практический раздел

Атлетическая гимнастика

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

Подготовительная медицинская группа здоровья. Основные упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами (акцент на упражнения из раздела ЛФК). Прыжки через скакалку (с учетом заболевания). Упражнения на гимнастической скамейке (выполняются с учетом особенностей здоровья). Упражнения с отягощениями и сопротивлениями (упражнения с дозировкой веса и корректировкой сопротивления). Упражнения на точность и ловкость движений (используются разнообразные дополнительные средства и естественные препятствия). Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата (дозированная нагрузка, контроль пульса и самочувствия).

Специальная медицинская группа здоровья. Разновидности атлетической гимнастики, их назначение. Влияние силовых упражнений поддержание оптимального здоровья. Техника безопасности. Особенности использования элементов атлетической гимнастики в зависимости от состояния здоровья и уровня подготовленности.

Баскетбол

Основная медицинская группа здоровья. 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, быстротыи реакции. Двусторонняя игра.

Подготовительная медицинская группа здоровья. Броски в корзину (с разного расстояния). Финты; индивидуальные, групповые, командные (выполнять в среднем темпе с контролем пульса и самочувствия). Тактические действия в нападении и в защите (выполняются в равномерном темпе. 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 (выполнять с учетом состояния здоровья0. Двусторонняя игра (ограничить время игры).

Специальная медицинская группа здоровья. Правила игры. Основные технические приемы в баскетболе. Техника безопасности. Использование занятий баскетболом для развития основных физических качеств.

Волейбол

Основная медицинская группа здоровья. 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.

Подготовительная медицинская группа здоровья. 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 (с учетом заболеваний). Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов (с учетом группы здоровья).

Специальная медицинская группа здоровья. Правила игры. Основные технические приемы в волейболе. Техника безопасности. Использование занятий волейболом для развития основных физических качеств.

Легкая атлетика

Основная медицинская группа здоровья. 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.

Подготовительная медицинская группа здоровья. Передвижение (бег в сочетании с ходьбой). Оздоровительный бег от 5 до 20 мин (с контролем пульса и самочувствия). Передвижение по пересеченной местности. Бег на короткие дистанции. Эстафеты. Прыжки в длину 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 (с учетом состояния здоровья).

Специальная медицинская группа здоровья. Разновидности легкой атлетики их использование для развития физических качеств. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Равномерное передвижение до 20 мин. (с контролем пульса и самочувствия). Передвижение по пересеченной местности. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Техника безопасности.

Плавание

Основная, подготовительная и специальная медицинские группы здоровья. Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение не умеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма. Данный раздел рассматривается в теоретическом виде. Техника безопасности.

Фитнес-аэробика

Основная медицинская группа здоровья. 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.

Подготовительная медицинская группа здоровья. Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога (с контролем самочувствия и пульса) Упражнения для развития силовой выносливости (индивидуальное дозирование нагрузки с учетом заболевания), координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Специальная медицинская группа здоровья. Разновидности фитнес-аэробики и их назначение (аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога). Использование элементов фитнес-аэробики для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол

Основная медицинская группа здоровья. 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.

Подготовительная медицинская группа здоровья. Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы.Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра (по облегченным правилам). Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости с учетом особенностей заболевания.

Специальная медицинская группа здоровья. Правила игры. Техника безопасности. Использования элементов футбола для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости с учетом состояния здоровья.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1 В ходе реализации дисциплины Б1.О.05 Физическая культура и спорт используются следующие **методы текущего контроля успеваемости** обучающихся:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Теоретический раздел (видеолекции)	тестирование теоретической подготовленности (с применением ЭК в системе дистанционного обучения (СДО)) - https://lms.ranepa.ru;
Практический раздел	Тестирования общей физической подготовки и тестирование по видам спорта. Доклад, опрос и реферат (специальная медицинская группы).

4.2 Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.2.1. Материалы текущего контроля успеваемости по ЭК
Типовые тестовые задания (теоретический раздел)

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

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

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

4.2.2. Материалы текущего контроля успеваемости (за исключением ЭК)

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

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 осваивают дисциплину в теоретическом виде.

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».

Текущий контроль осуществляется в форме тестирования общей физической подготовки и тестирование по видам спорта.

Основная медицинская группа здоровья

1 семестр

Тестирования общей физической подготовки

Нормативы	**Девушки**					**Юноши**				
Оценка в очках										
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10	50	40	30	20	10
Равномерный бег 2 км	12,00	12,40	13,10	14,00	14,30					
Равномерный бег 3 км						15,40	16,10	16,40	17,00	18,00
Поднимание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой за 1 минуту (количество раз)	43	35	32	30	25	48	37	33	30	28

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Легкая атлетика

Нормативы	**Девушки**					**Юноши**				
Оценка в очках										
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Бег 60 м (сек.)	9,6	10,5	10,9	11,5	12.0	7,9	8,6	9,0	9,4	9,8

Волейбол

Юноши и девушки

Наименование упражнений	**Оценка в баллах**				
	5	**4**	**3**	**2**	**1**
Передачи мяча двумя руками сверху над собой	20	18	16	14	12
Передачи мяча двумя руками снизу над собой	20	18	16	14	12

2 семестр

Тестирования общей физической подготовки

Нормативы	Девушки					Юноши				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 30 сек. (количество раз):	25	20	16	14	13	28	23	19	14	11

Баскетбол

Нормативы	Девушки					Юноши				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Передача мяча в парах на расстоянии 8 метров. 10 бросков (сек)	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0	16.0	18.0	20.0	22.0	24.0
Челночный бег с ведением мяча 3Х9м. (сек.)	8.8	9.0	9.2	9.4	9.6	7.5	7.8	8.1	8.5	9.0

Фитнес-аэробика

Нормативы	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (количество раз)	25	20	15	10	5	30	25	20	15	10
Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища за 30 сек. (количество раз)	20	18	16	14	12	20	18	16	14	12

Атлетическая гимнастика

Нормативы	Девушки					Юноши				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание ног до перекладины из виса на перекладине (количество раз)						10	8	6	4	2
Поднимание согнутых ног до угла 90^{o} из виса на перекладине (количество раз)	30	24	18	15	10					

Подготовительная медицинская группа здоровья

Тестирования общей физической подготовки
1 семестр

Нормативы	Девушки	Юноши
Оценка в очках		

	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	40	35	30	20	25					
Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)						45	40	35	30	25
Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, лежа на спине, руки вдоль туловища за 30 сек. (количество раз)	20	18	16	14	12	20	18	16	14	12
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на коленях без учета времени	20	15	10	8	6					
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа без учета времени						35	30	25	20	15

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Легкая атлетика

Нормативы	Девушки					Юноши				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Преодоление дистанции 1 км (мин.)	6.00	6.30	7.00	7,30	8,00					
Преодоление дистанции 2 км (мин.)						12.0	12,30	14,0	14,30	15,0
Прыжки через скакалку без учета времени	120	100	80	60	40	120	100	80	60	40
Приседания (кол-во раз)	30	25	20	15	12	40	35	30	25	20

Примечание: 1 норматив на выбор (с учетом состояния здоровья)

Волейбол

Юноши и девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Передачи мяча двумя руками сверху над собой	20	18	16	14	12
Передачи мяча двумя руками снизу над собой	20	18	16	14	12

2 семестр

Тестирования общей физической подготовки

Тест	Девушки					Юноши				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя, ноги не закреплены, руки произвольно, без учета времени (количество раз):	60	50	40	30	20	70	60	50	40	30

Баскетбол

Нормативы	**Девушки**					**Юноши**				
Оценка в очках										
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 3Х9м. (сек.)	9,0	9.2	9.4	9.6	10.0	7.8	8.1	8.5	9.0	9.2

Фитнес-аэробика

Нормативы	**Девушки**					**Юноши**				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на скамейке (количество раз)	20	18	15	12	10	25	22	18	15	12
Поднимание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой за 1 минуту (количество раз)	30	25	20	18	16	35	30	25	22	18
Поочередное поднимание разноименной руки и ноги из положения лежа на животе (кол-во раз)	30	25	20	18	16	35	30	25	22	18

Примечание: 2 норматива на выбор (с учетом состояния здоровья)

Атлетическая гимнастика

Нормативы	**Девушки**					**Юноши**				
Оценка в очках										
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Поднимание согнутых ног до угла 90^{o} из виса на перекладине (количество раз)	20	15	10	8	5	30	25	20	15	12
Наклон вперед из положения сидя ноги врозь с *прямыми* ногами (см)	+17	+15	+10	+8	+5	+15	+10	+8	+6	+4

Примечание: 1 норматив на выбор (с учетом состояния здоровья)

Специальная медицинская группа здоровья

Обучающиеся специальной медицинской группы осваивают дисциплину в теоретической форме. И конце каждого семестра защищают реферат.

Легкая атлетика

Примерный перечень тем докладов

1. История возникновения и развития легкой атлетики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
5. Анализ современного состояния развития легкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).

Примерный перечень тем рефератов

6. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях легкой атлетикой.
7. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой, предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
9. Тренировочные занятия по легкой атлетике и их разновидности.
10. Организация соревнований по легкой атлетике. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.

Футбол

Примерный перечень тем докладов

1. Футбол как вид спорта, история возникновения развития футбола.
2. История и развитие современного футбола в России.
3. История участия российских футболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
4. Футбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
5. Футбол, как средство развития координационных способностей.
6. Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия.
7. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные.

Примерный перечень тем рефератов

1 Методика обучения ведению и финтам в футболе.
2 Методические приемы при обучении тактике футбола (передачи мяча, удары, остановки мяча).
3 Методика перемешивания арбитров во время матча, выбор позиции при различных игровых ситуациях.
4 Организация, проведение соревнований. Тактические и методические основы судейства.

Плавание

Примерный перечень тем докладов

1. История возникновения и становление плавания как вида спорта в России и за рубежом.
2. Роль плавания в системе физического воспитания.
3. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания.
4. Техника спортивных видов/способов плавания, эволюция видов/способов плавания.
5. Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов дыхания, травмах опорно-двигательного аппарата, детском церебральном параличе.

Примерный перечень тем рефератов

1. Оказание первой помощи пострадавшему на воде, техника безопасности при занятиях плаванием.
2. Биомеханические характеристики плавания.
3. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
4. Показания и противопоказания к занятиям плаванием.
5. Оздоровительное плавание - как средство закаливания.
6. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Волейбол

Примерный перечень тем докладов

1. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
4. Разновидности волейбола.
5. Волейбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
6. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.

Примерный перечень тем рефератов

1. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения.
2. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока. Командные действия в защите. Система игры углом вперед, система игры углом назад.
3. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
4. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам игры.
5. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.

Баскетбол

Примерный перечень тем докладов

1. Баскетбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
4. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
5. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
6. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.

Примерный перечень тем рефератов

7. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
8. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите и нападении. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
9. Финты в баскетболе. Классификация, описание техники, методика обучения.
10. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.

Фитнес-аэробика

Примерный перечень тем докладов

1. Фитнес-аэробика как физкультурно-оздоровительная система.
2. Основные понятия и разновидности фитнес-аэробики.
3. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях фитнес-аэробикой.
4. Оздоровительная направленность фитнес-аэробики.
5. Техника безопасности во время занятий фитнес-аэробикой.

6. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся фитнес-аэробикой.

Примерный перечень тем рефератов

1. Теория и методика занятий аэробикой.
2. История возникновения и развития фитнеса, аэробики, шейпинга.
3. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
4. Методики применения средств фитнес-аэробики для направленной коррекции телосложения.

Атлетическая гимнастика

Примерный перечень тем докладов

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
3. Основные понятия и разновидности атлетической гимнастики.
4. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
6. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.
7. Правила техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.

Примерный перечень тем рефератов

1. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки, влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
2. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
3. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастики (исторический обзор).

Критерии оценивания результатов успеваемости при осуществлении текущего контроля

Опрос оценивается по следующим критериям:

- 3 балла – обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; свободно владеет материалом, может обосновать свои суждения, приводит примеры, владеет терминологией, излагает материал последовательно и стилистически грамотно;

- 2 балла – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 3 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и стилистическом оформлении излагаемого, незначительные ошибки в терминологии;

- 1 балл - обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений темы, однако излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий, использовании терминологии или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в стилистическом оформлении излагаемого;

- 0 баллов - обучающийся отказывается отвечать по причине неподготовленности или при ответе обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Доклад оценивается по следующим критериям:

- 5 балла – обучающийся излагает материал в соответствии с темой, дает правильное определение основных понятий; свободно владеет материалом, может обосновать свои суждения, приводит примеры, владеет терминологией, излагает материал последовательно и стилистически

грамотно, презентация соответствует излагаемому материалу и соответствует требованиям; в презентации отражены основные термины и определения, схемы, таблицы.

- 4 балла – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 3 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, есть незначительные недочеты в последовательности и стилистическом оформлении излагаемого материала, незначительные ошибки в терминологии; презентация соответствует излагаемому материалу и соответствует требованиям; в презентации отражены основные термины и определения, схемы, таблицы, но есть незначительные ошибки в оформлении.

- 2 балл - обучающийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, однако излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий, использовании терминологии или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в стилистическом оформлении излагаемого; в презентации нет определений основных терминов, материал представлен без схем, таблиц и графиков, есть нарушения в оформлении.

- 0 баллов - обучающийся отказывается отвечать по причине неподготовленности или при ответе обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, презентации нет или ее содержание не позволяет наглядно продемонстрировать содержание доклада, есть грубые нарушения в оформлении.

Реферат оценивается по следующим критериям:

30 баллов – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, материал логично структурирован, на основании поставленных задач сделаны выводы, оформлено в соответствии с требованиями.

23 балла – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, материал логично структурирован, выводы представлены не полностью, работа оформлена в соответствии с требованиями.

16 баллов – тема раскрыта не полностью, материал изложен логично, выводы представлены не полностью, есть замечания к оформлению работы.

8 баллов – тема раскрыта не полностью, есть нарушения в логике изложения материала, не на все задачи представлены выводы, есть замечания к оформлению работы.

0 баллов – тема не раскрыта.

Промежуточный контроль знаний осуществляется по результатам сдачи зачета по пройденному курсу. Основная и подготовительная группы здоровья оценивается по результатам сдачи нормативов физической подготовленности. Специальная медицинская группа здоровья готовит ответ на вопрос, который оценивается по балльной шкале оценки знаний по следующим критериям:

«30» баллов– ответ дан полно и правильно; приведены примеры; ответы на дополнительные вопросы даны правильно;

«20» баллов– ответ дан целом правильно; примеры не приведены или не на все дополнительные вопросы даны верные ответы;

«10» баллов – ответ дан не полностью;

«0» баллов– ответы на вопросы не даны или даны неправильно.

Процедура проведения зачета установлена в соответствии с Регламентом по проведению промежуточной аттестации с применением балльно-рейтинговой системы оценки знаний, обучающихся в Дальневосточном институте управления – филиале РАНХиГС.

Максимальное количество баллов, которые может набрать обучаемый в рамках изучения дисциплины равно 100 баллов, при этом 70 баллов приходится на текущую аттестацию и 30 баллов - на промежуточную аттестацию (зачет).

Практические занятия проводятся в соответствии с группой здоровья обучающихся

(основной, подготовительной или специальной медицинских групп). Обучающиеся распределяются по группам здоровья ежегодно на основании результатов медицинского обследования, которое проводится до начала учебного года.

В подготовительной группе задания даются с учетом особенностей заболевания. Обучающиеся специальной медицинской группе осваивают материал теоретически, выполняют письменную тематическую работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям **не допускаются.**

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях– 10 баллов; за институт– 15 баллов), судейство соревнований – 2 балла; компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация)– 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

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

Шкала соответствия между баллами (процентами), выставляемыми по многобалльной (процентной) системе,и отметками четырехбалльной системы оценки знаний

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

5.Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Зачет проводится с применением **следующих методов (средств):**

основная и подготовительная медицинские группы – сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности обучающихся;

- специальная медицинская группа – устно, ответ на вопрос.

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра, посещают учебные занятия, занятия в спортивных группах, участвуют в различных соревнованиях, прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в СДО. Зачет по накопительной схеме выставляется на основе результатов текущего контроля успеваемости в семестре.

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

5 Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплины

5.1. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

основная и подготовительная медицинские группы – сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности обучающихся;

- специальная медицинская группа – устно, ответ на вопрос.

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра, посещают учебные занятия, занятия в спортивных группах, участвуют в различных соревнованиях, прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в

СДО. Зачет по накопительной схеме выставляется на основе результатов текущего контроля успеваемости в семестре.

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

5.2.Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Ключевой/промежуточный индикатор оценивания *Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая освоение компетенции*	Критерий оценивания *Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД.*
УК ОС - 7.1	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья / Способен оценивать собственный уровень физической подготовленности	Обучающийся знает основы физической культуры и спорта, способен оценить свой уровень физической подготовленности для дальнейшей корректировки своего физического развития
УК ОС - 7.2	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья / Способен применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств	Обучающийся знает основные средства и методы физической культуры, может применять их на практике для дальнейшего совершенствования

Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной группы

Основная медицинская группа здоровья

Юноши

№ п/п	Нормативы	Оценка в очках				
		10	8	6	4	2
1.	Приседание на одной ноге с опорой на стену/ или приседания на двух ногах за 1 мин.	16/54	14/52	12/50	10/48	6/46
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	30	25	20	18
3.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	90	80	70	60	50

Девушки

№ п/п	Нормативы	Оценка в очках				
		10	8	6	4	2

1.	Приседание на одной ноге с опорой на стену/ или приседания на двух ногах за 1 мин.	12/50	10/48	8/46	6/44	4/40
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
3.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	70	60	50	40	35

Подготовительная медицинская группа здоровья

Юноши

№ п/п	Нормативы	Оценка в очках				
		10	**8**	**6**	**4**	**2**
1.	Приседание на одной ноге с упором на перекладину	16	14	12	10	6
2.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	40	35	30	20	25
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	18	15	12
4.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги не закреплены, руки произвольно (кол-во раз, без учета времени)	70	60	50	40	30
5.	Поднимание согнутых ног до угла 90^{o} из виса на перекладине (количество раз)	25	20	18	15	12

Девушки

№ п/п	Нормативы	Оценка в очках				
		10	**8**	**6**	**4**	**2**
1.	Приседание на одной ноге с упором на перекладину	12	10	8	6	4
2.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см количество шагов)	40	35	30	20	25
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (кол-во раз)	20	15	10	8	6
4.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги не закреплены, руки произвольно (кол-во раз, без учета времени)	60	50	40	30	20
5.	Поднимание согнутых ног до угла 90^{o} из виса на перекладине (количество раз)	18	15	10	8	5

Примечание: 3 норматива на выбор (с учетом состояния здоровья).

Специальная медицинская группа здоровья

Типовые вопросы промежуточной аттестации для обучающихся специальной медицинской группы.

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
2. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
3. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
4. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
5. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
6. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния.
7. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
9. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья.
10. Влияние недостаточной двигательной активности на здоровье человека.
11. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
12. Закаливание как средство поддержания здоровья.
13. Использование средств физической культуры в целях рекреации.
14. Профилактика стресса и коррекция его последствий средствами физической культуры.
15. Виды оздоровительной физической культуры и их влияние на организм.
16. Влияние силовых видов спорта на здоровье и работоспособность.
17. Циклические виды спорта как средство укрепления здоровья.
18. Коррекция осанки и телосложения средствами физической культуры и спорта.
19. Учет возрастных и половых особенностей как способ управления физической нагрузкой при занятиях физическими упражнениями.
20. Формирование профессионально - важных физических и психических качеств средствами физической культуры.
21. Средства физической культуры и спорта для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
22. Оздоровительное значение бега. Зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.
23. Особенности методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями.
24. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
25. Первая помощь при травмах.
26. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
27. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правилапо ведения на воде.

5.3.2 Шкала оценивания

Показатель оценивания	Критерий оценивания
«Зачтено»	Знает основные теоретические положения научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни. Демонстрирует удовлетворительную физическую подготовленность
«Не зачтено»	Не знает или испытывает затруднения в воспроизведении основных теоретических положений научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни. Демонстрирует не удовлетворительную физическую подготовленность.

6. Методические материалы по освоению дисциплины с применением ЭК

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС. https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

6.1 Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий (ЭК)

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на образовательном портале института: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

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

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 тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение 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.

6.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (за исключением содержания ЭК)

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Формируя навыки и умения самостоятельной работы и овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

6.3 Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

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.

6.4 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, не должен превышать 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 20 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 должны быть сданы обучающимися и проверены на бумажном носителе

7.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети

7.1. Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 424 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-02483-8. URL :https://urait.ru/bcode/488898

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - URL: https://urait.ru/bcode/489224

3. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 336 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI

10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1247150

4. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. https://znanium.com/catalog/product/914634

5. 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

6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. -(Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807

7. 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

8. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. https://znanium.com/catalog/product/908476

9. 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

10. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020559

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 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»

7.4. Интернет-ресурсы

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

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

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов, перечень программного обеспечения
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Учебные аудитории для самостоятельной работы обучающихся	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Специальная библиотека (библиотека ограниченного доступа) /	Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование. Читальный зал научной библиотеки оснащен компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Помещения для научно-исследовательской работы	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доска маркерная, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-	Спортивный зал	Спортивный инвентарь

Амурского, д.33		

Информационные технологии реализуются через электронно-информационную образовательную среду Академии.