

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

---

Институт государственной службы и управления

Кафедра правового обеспечения рыночной экономики

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры правового

обеспечения рыночной экономики

Протокол от 11.07.2019 г. № 15Б

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**К.М.01.01 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

*(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)*

**Физ-ра и спорт, ФКС**

*(краткое наименование дисциплины)*

**40.03.01 «Юриспруденция»**

---

*(код, наименование направления подготовки)*

**Международно-правовой профиль (с углубленным изучением иностранного языка и  
права европейских организаций)**

*направленность (профиль)*

**бакалавр**

---

*(квалификация)*

**очная**

---

*(форма обучения)*

**Год набора – 2020 г.**

Москва, 2019 г.

**Автор–составитель:**

Кандидат юридических наук, старший преподаватель кафедры Правового регулирования рыночной экономики Кравченко А.А.

**Заведующий кафедрой:**

И.о. заведующего кафедрой Правового обеспечения рыночной экономики, доктор юридических наук, профессор Зайцев В.В.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	5
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	16
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	16
6.1. Основная литература.....	16
6.2. Дополнительная литература.....	16
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	17
6.4. Нормативные правовые документы.....	17
6.5. Интернет-ресурсы.....	18
6.6. Иные источники.....	18
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	19

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.28 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность осознанно выстраивать свою траекторию и расставлять приоритеты при осуществлении действий по поддержанию необходимого уровня здоровья индивида

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

Профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1	На уровне знаний: демонстрировать знания основ общекультурных требований по поддержанию необходимого уровня здоровья и жизнедеятельности, постановки целей и их достижения; современные методы самоорганизации и саморазвития; тайм менеджмент: виды и основные принципы; основные приемы планирования работы по поддержанию необходимого уровня здоровья и жизнедеятельности.
		На уровне умений: демонстрировать умения формировать программу саморазвития в рамках поддержания необходимого уровня здоровья и жизнедеятельности; использовать открытые обучающие программы; проводить самоанализ в отношении соблюдения требований гигиены; преодолевать сопротивление внешней среды.
		На уровне навыков: демонстрировать навыки использования инструментов планирования времени; остановки целей и задач; эффективного обучения; самомотивации к поддержанию необходимого уровня здоровья и жизнедеятельности, достаточных для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость К.М.01.01 «Физическая культура и спорт» составляет 12 зачётных единицы, 72 часа. Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем, составляет 56 часов: лекционные занятия – 8 часов, практические занятия – 48 часов. Количество часов, выделенных на самостоятельную работу, составляет 16 часов.

### Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина К.М.01.01 «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе в 1 семестре в соответствии с учебным планом. Дисциплина относится к Комплексным модулям блока Б1 «Дисциплины (модули)».

Дисциплина К.М.01.01 «Физическая культура и спорт» реализуется до изучения: Б1.Б.15 «Уголовный процесс» (4 и 5 семестры).

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом: зачет (1 семестр) и зачет (2 семестр).

## 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ЭО*	ЛР/ЭО	ПЗ/ЭО,	КСР		
<b>1 семестр</b>								
Тема 1	Бег на короткие и длинные дистанции	2	2		2		2	О, Р
Тема 2	Прыжки в длину	2	2		2		2	О, Р
Тема 3	Техническая подготовка по баскетболу	2			2		2	О, Р
Тема 4	Тактическая физическая подготовка по баскетболу	2			2		2	О, Р
Тема 5	Техническая подготовка по волейболу	2			2			О, Р
Тема 6	Тактическая физическая подготовка по волейболу	2			2			О, Р
Тема 7	Обучение	2			2			О, Р

	различным техникам плавания							
Тема 8	Аквааэробика	2			2			O, P
Тема 9	Техническая и физическая подготовка по футболу	4			2			O, P
Тема 10	Тактическая подготовка. Игровая практика по футболу	4			2			O, P
Тема 11	Техническая и физическая подготовка по атлетической гимнастике	4			2			O, P
Тема 12	Фитнес подготовка	4			2			O, P
Тема 13	ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека.	4						O, P
Промежуточная аттестация								зачет
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>		<b>24</b>		<b>8</b>	
<b>2 семестр</b>								
Тема 1	Бег на короткие и длинные дистанции	2	2		2		2	
Тема 2	Прыжки в длину	2	2		2		2	
Тема 3	Техническая подготовка по баскетболу	2			2		2	
Тема 4	Тактическая и физическая подготовка по баскетболу	2			2		2	
Тема 5	Техническая подготовка по волейболу	2			2			
Тема 6	Тактическая и физическая подготовка по волейболу	2			2			
Тема 7	Обучение различным техникам плавания	2			2			
Тема 8	Аквааэробика	2			2			
Тема 9	Техническая и физическая подготовка по футболу	4			2			
Тема 10	Тактическая подготовка. Игровая практика по футболу	4			2			
Тема 11	Техническая и физическая подготовка по атлетической	4			2			

	гимнастике							
Тема 12	Фитнес подготовка	4			2			
Тема 13	ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека.	4						
Промежуточная аттестация								зачет
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>		<b>24</b>		<b>8</b>	

Примечание:

\* – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), реферат (Р).

### Содержание дисциплины

#### Тема 1. Бег на короткие и длинные дистанции

*Техника «низкого» старта. Специально- подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Кроссовая подготовка. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.*

#### Тема 2. Прыжки в длину

*Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.*

#### Тема 3. Техническая подготовка по баскетболу

*Виды ходьба. Бег обычный, с ускорением и с изменением направления, спиной вперед, приставными шагами. Остановка. Повороты на месте и в движении. Прыжки. Упражнения на ловлю мяча и передачу мяча в парах. Виды передач (одной, двумя руками, сверху, из-за спины, от груди, от плеча, в прыжке, с прыжком и т.д). Ведение мяча левой, правой рукой, по переменно, на месте и в движении. Броски. Бросок в кольцо в движении после двух шагов. Броски с места со средней дистанции, с дальней дистанции (трехочковые), штрафные. В прыжке. С прыжком. Одной, двумя руками.*

#### Тема 4. Тактическая и физическая подготовки по баскетболу

*Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Варианты позиций нападения. Использование заслонов, игру через центровых, выведение на бросок. Подбор мяча. Защита. Личная. Зонная. Смешанная. Прессинг. Подстраховка. Переключение. Борьба за отскочивший мяч. Тренировочные игры (на одной половине площадки и двусторонние). Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести. Упражнения с набивными мячами, со скакалкой, на гимнастической скамейке, стенке. Ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений, по звуковым и зрительным сигналам. Прыжки толчком одной и двумя ногами, с касанием щита, корзины. Жонглирование мячом, стретчинг.*

#### Тема 5. Техническая подготовка по волейболу

*Стойки и перемещения. Стойки — основная и низкая. Перемещения: ходьба, бег, шаги, выпады, скачки, прыжки. Падения. Передачи: верхняя, нижняя, на месте, в движении двумя руками, одной рукой. Поддачи: нижняя прямая, нижняя боковая их разновидности; верхняя прямая, подача в прыжке. Нападающие удары: прямой, с переводом, по боку, в «обход» блока; боковой нападающий удар. Блокирование: одиночное, групповое (двумя или тремя игроками).*

#### Тема 6. Тактическая и физическая подготовки по волейболу

*Тактика защиты. Тактика нападения. Принципы организации тактических действий: индивидуальные, групповые, командные. Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувьрки, прыжок-кувьрок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.*

#### Тема 7. Обучение различным техникам плавания

*Разучивание движений рук при кроле на спине, на груди. Разучивание движений ног при кроле на спине, на груди. Виды скольжений: с помощью ног, с помощью рук с использованием плавательных досок, «калабашек» и др. предметов. Разучивание дыхания при кроле. Упражнения на согласование движений рук, ног, дыхания. Разучивание движений рук при брассе. Разучивание движений ног при брассе. Виды скольжений: с помощью ног, с помощью рук, с использованием плавательных досок, «калабашек» и др. предметов. Разучивание дыхания при брассе. Упражнения на согласование движений рук, ног, дыхания. Разучивание движений рук при баттерфляе. Разучивание движений ног при баттерфляе. Виды скольжений: с помощью ног, с помощью рук, с использованием плавательных досок, «калабашек» и др. предметов. Разучивание дыхания при баттерфляе. Упражнения на согласование движений рук, ног, дыхания. Техника старта. Техника поворотов. Дистанции в плавании. Развитие физических качеств, силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнений на суше, в воде с использованием тренажеров, отягощений.*

#### Тема 8. Аквааэробика

*Упражнения в воде на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Упражнения на координацию. Упражнения с предметами (доски, нуделсы, гантели, калабашки, мячи, пояса и др.).*

#### Тема 9. Техническая и физическая подготовки по футболу

*Упражнения в движении с мячом и без мяча. Виды перемещений, ускорения, бег лицом, спиной вперед, приставными шагами и др. Передачи и остановка мяча. Жонглирование мяча правой, левой ногой, поочередно, по заданию, головой. Ведение мяча: по прямой, правой, левой ногой, с обводкой стоек, партнеров. Удары: внутренней стороной стопы; внешней стороной стопы; по встречному мячу; по уходящему мячу. Обводка: неподвижных предметов; пассивного соперника; реального соперника. Упражнения для развития выносливости, координационных способностей, силы, прыгучести. Упражнения с отягощением. Ускорения из различных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам. Подвижные игры.*

#### Тема 10. Тактическая подготовка. Игровая практика по футболу

*Совершенствование индивидуальных тактических действий игроков с мячом и без мяча. Финты. Командные действия в нападении и защите. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Вбрасывание мяча. Розыгрыши «углового» удара. Тренировочные игры с применением освоенных элементов.*

#### Тема 11. Техническая и физическая подготовка по атлетической гимнастике

*Основы занятий на тренажерах. Предупреждение травматизма. Техника безопасности. Что такое формирование тела? Телесная механика (биомеханика) и выполнение упражнений. Программы для различных мышечных групп. Развитие силы, выносливости, гибкости. Упражнения с различными весами, отягощениями. Изменение объемов, режимов физической нагрузки (количество повторений, выполнение упражнений в определенном временном диапазоне с*



определенной скоростью).

#### Тема 12. Фитнес подготовка

*Упражнения со скакалкой, мячами, легкими гантелями на различные группы мышц в различных исходных положениях, элементы дыхательной, суставной гимнастики с использованием амортизаторов, балетного станка, ковриков. Упражнения с применением кардиотренажеров (беговой дорожки, эллиптического тренажера и т.д.).*

#### Тема 13. ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека.

*Виды дыхательной гимнастики. Упражнения при травмах опорно-двигательного аппарата. Кардио-тренировка. Упражнения на беговой «дорожке». ЛФК в воде. Гимнастика, направленная на снижение веса. Упражнения для глаз. ЛФК при плоскостопии.*

### 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.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины К.М.01.02 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Бег на короткие и длинные дистанции	Опрос, реферат
Тема 2. Прыжки в длину	Опрос, реферат
Тема 3. Техническая подготовка по баскетболу	Опрос, реферат
Тема 4. Тактическая и физическая подготовки по баскетболу	Опрос, реферат
Тема 5. Техническая подготовка по волейболу	Опрос, реферат
Тема 6. Тактическая и физическая подготовки по волейболу	Опрос, реферат
Тема 7. Обучение различным техникам плавания	Опрос, реферат
Тема 8. Аквааэробика	Опрос, реферат
Тема 9. Техническая и физическая подготовки по футболу	Опрос, реферат
Тема 10. Тактическая подготовка. Игровая практика по футболу	Опрос, реферат
Тема 11. Техническая и физическая подготовка по атлетической гимнастике	Опрос, реферат
Тема 12. Фитнес подготовка	Опрос, реферат
Тема 13. ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека.	Опрос, реферат

4.1.2. Промежуточная аттестация: зачет в устной форме по вопросам и решение задач.

#### 4.2. Типовые оценочные материалы для проведения опроса.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Преподаватель оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:

- устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия;
- защита реферата;
- выполнение нормативов.

**Примерные нормативы для оценки общей физической подготовленности**  
**Юноши**

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 60 м (сек.)	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0
2.	Челночный бег 10х10 м (сек.)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	50	45	40	35	30
4.	Прыжок в длину с места (см)	250	230	210	200	180
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	30	25	20	15	10
7.	Бег на 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
8.	Плавание на 50 м в/с (мин., сек.)	40,0	44,0	48,0	55,0	б/вр
9.	Плавание на 100 м в/с (мин., сек.)	2,00	2,15	2,30	2,45	3,00

**Девушки**

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 60 м (сек.)	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
2.	Челночный бег 10х10 м (сек.)	29,0	30,0	32,0	33,0	35,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	40	37	34	31	28
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	150	140
5.	Подтягивание на перекладине (высота 90 см) из виса лёжа с опорой на пятки	15	12	10	6	4
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	20	15	10	8	4
7.	Бег на 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
8.	Плавание на 50 м в/с (мин., сек.)	54,0	1,00,0	1,05,0	1,10,0	б/вр
9.	Плавание на 100 м в/с (мин., сек.)	2,10	2,25	2,40	2,55	б/вр

Студенты, освобождённые на длительный период от практических занятий, выполняют письменную контрольную работу (реферат) и сдают зачёт по теоретическому разделу программы.

Преподаватель оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по устным ответам на вопросы (опрос) преподавателя по теме занятия и нормативам.

Критерии оценивания ответов:

- степень усвоения понятий и категорий по теме;
- умение работать с документальными и литературными источниками;
- грамотное и последовательное изложение материала по поставленным вопросам;
- наличие собственной обоснованной позиции по вопросам.

Оценка знаний, умений, навыков проводится на основе балльно-рейтинговой системы 70% из 100% (70 баллов из 100) - вклад по результатам посещаемости занятий, активности на занятиях, участия в обсуждениях, ответов на вопросы преподавателя в ходе занятия, нормативам.

**Типовые оценочные материалы для проведения опроса:**

Тема 1. Бег на короткие и длинные дистанции

1. Техника бега на короткие дистанции. Техника «низкого» старта.
2. Техника бега на средние и длинные дистанции.
3. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости.

Тема 2. Прыжки в длину

1. Техника прыжков в длину с места толчком двух ног.
2. Прыжки в длину с разбега: техника разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления.
3. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.

Тема 3. Техническая подготовка по баскетболу

1. Техника перемещений.
2. Техника владения мячом: передачи, ведение, броски.
3. Жонглирование мячом, стретчинг.

Тема 4. Тактическая и физическая подготовки по баскетболу

1. Тактика нападения.
2. Тактика игры в защите.
3. Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести.

Тема 5. Техническая подготовка по волейболу

1. Техника стоек и перемещения.
2. Техника передачи и подачи.
3. Техника нападения и блокирования.

Тема 6. Тактическая и физическая подготовки по волейболу

1. Тактика защиты и нападения.
2. Принципы организации тактических действий.
3. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости

Тема 7. Обучение различным техникам плавания

1. Техника плавания кролем.
2. Техника плавания брассом.
3. Техника плавания баттерфляем.

Тема 8. Аквааэробика

1. Понятие и значение аквааэробики.
2. Упражнения в воде на месте и в движении.
3. Упражнения на координацию и с разными предметами.

Тема 9. Техническая и физическая подготовки по футболу

1. Техника перемещений, передачи и остановки мяча.
2. Техника ведения, удара и обводки.
3. Упражнения для развития выносливости, координационных способностей, силы, прыгучести.

#### Тема 10. Тактическая подготовка. Игровая практика по футболу

1. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без мяча.
2. Командные действия в нападении и защите.
3. Финты.

#### Тема 11. Техническая и физическая подготовка по атлетической гимнастике

1. Техника безопасности на тренажерах.
2. Что такое формирование тела? Телесная механика (биомеханика).
3. Программы для различных мышечных групп.

#### Тема 12. Фитнес подготовка

1. Темповая, ритмическая, танцевальная, координационная подготовка с использованием специальных тренажеров.
2. Темповая, ритмическая, танцевальная, координационная подготовка с использованием водной среды.
3. Тренировка для совершенствования функциональной и скоростно-силовой подготовленности.

#### Тема 13. ЛФК при заболевании некоторых органов и систем организма человека

1. Виды дыхательной гимнастики.
2. Значение ЛФК для различных органов и систем организма человека.
3. Упражнения при различных видах заболеваний.

### **4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

#### **4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность использовать полученные знания, умения и навыки для эффективного формирования траекторий саморазвития в области физического здоровья

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1	Обучающийся знает основы формирования траекторий саморазвития Знает способы и методы достижения	Обучающийся эффективно формирует траектории саморазвития в области физического здоровья

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
	необходимого уровня физического здоровья	

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

##### Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
2. Организация физического воспитания в вузе.
3. Компоненты физической культуры.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
6. Функциональные системы организма.
7. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости.
8. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
9. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
10. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
11. Единая спортивная классификация.
12. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
13. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
14. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
15. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
16. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.
17. Место ППФП в системе физического воспитания.
18. Система контроля ППФП студентов.
19. Здоровье и физическая работоспособность, резервы организма человека.
20. Здоровье и экология.
21. Основы физического воспитания молодой семьи.
22. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
23. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
24. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
25. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
26. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
27. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.

28. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
29. Техника бега на короткие дистанции. Техника «низкого» старта.
30. Техника бега на средние и длинные дистанции.
31. Техника прыжков в длину с места толчком двух ног.
32. Прыжки в длину с разбега: техника разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления.
33. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
34. Техника перемещений в баскетболе.
35. Техника владения мячом в баскетболе: передачи, ведение, броски.
36. Жонглирование мячом, стретчинг в баскетболе.
37. Тактика нападения в баскетболе.
38. Тактика игры в защите в баскетболе.
39. Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести для игры в баскетбол.
40. Техника стоек и перемещения в волейболе.
41. Техника передачи и подачи в волейболе.
42. Техника нападения и блокирования в волейболе.
43. Тактика защиты и нападения в волейболе.
44. Принципы организации тактических действий в волейболе.
45. Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости для игры в волейбол.
46. Техника плавания кролем.
47. Техника плавания брассом.
48. Техника плавания баттерфляем.
49. Понятие и значение аквааэробики.
50. Упражнения аквааэробики в воде на месте и в движении.
51. Упражнения по аквааэробики на координацию и с разными предметами.
52. Техника перемещений, передачи и остановки мяча в футболе.
53. Техника ведения, удара и обводки в футболе.
54. Упражнения для развития выносливости, координационных способностей, силы, прыгучести для игры в футбол.
55. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без мяча в футболе.
56. Командные действия футболистов в нападении и защите.
57. Финты в футболе.
58. Техника безопасности на тренажерах.
59. Что такое формирование тела? Телесная механика (биомеханика).
60. Программы для различных мышечных групп.
61. Темповая, ритмическая, танцевальная, координационная фитнес подготовка с использованием специальных тренажеров.
62. Темповая, ритмическая, танцевальная, координационная фитнес подготовка с использованием водной среды.
63. Тренировка для совершенствования функциональной и скоростно-силовой фитнес подготовки.
64. Виды дыхательной гимнастики.
65. Значение ЛФК для различных органов и систем организма человека.
66. Упражнения ЛФК при различных видах заболеваний.

**Примерный перечень тем для написания рефератов:**

1. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
2. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).
- 1 Понятие профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП).
3. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
4. Лечебная физическая культура.
5. Фоновые виды физической культуры.
6. Роль физической культуры в социальной жизни общества.
7. Общие функции физической культуры.
8. Специфические функции физической культуры.
9. Характеристика умственного и физического труда.
10. Утомление. Характер и фазы утомления.
11. Восстановление. Фазы восстановления.
12. Дополнительные средства восстановления.
13. Тренированность. Отличие организма тренированного человека от нетренированного.
14. Определение понятия “здоровье”.
15. Основные составляющие здорового образа жизни.
16. Культура питания. Витамины. Минеральные вещества.

### Шкала оценивания

Оценка знаний, умений, навыков проводится на основе балльно-рейтинговой системы: 30% из 100% (или 30 баллов из 100) - вклад в итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.

При оценивании ответа обучающегося в ходе промежуточной аттестации можно опираться на следующие критерии:

Баллы	Критерий оценки
26-30	Обучающийся показывает высокий уровень компетентности, знания программного материала, учебной, периодической и монографической литературы, законодательства и практики его применения, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их с точки зрения различных авторов. Обучающийся показывает не только высокий уровень теоретических знаний, но и видит междисциплинарные связи. Профессионально, грамотно, последовательно, хорошим языком четко излагает материал, аргументированно формулирует выводы. Знает в рамках требований к направлению и профилю подготовки законодательно-нормативную и практическую базу. На вопросы отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу.
16-25	Обучающийся показывает достаточный уровень компетентности, знания материалов занятий, учебной и методической литературы, законодательства и практики его применения. Уверенно и профессионально, грамотным языком, ясно, четко и понятно излагает состояние и суть вопроса. Знает нормативно-законодательную и практическую базу, но при ответе допускает несущественные погрешности. Обучающийся показывает достаточный уровень профессиональных знаний, свободно оперирует понятиями, методами оценки принятия решений, имеет представление: о междисциплинарных связях, увязывает знания, полученные при изучении различных дисциплин, умеет анализировать практические ситуации, но допускает некоторые погрешности. Ответ построен логично, материал излагается хорошим языком, привлекается

	информативный и иллюстрированный материал, но при ответе допускает некоторые погрешности. Вопросы не вызывают существенных затруднений.
6-15	Обучающийся показывает достаточные знания материалов занятий, но при ответе отсутствует должная связь между анализом, аргументацией и выводами. На поставленные членами комиссии вопросы отвечает неуверенно, допускает погрешности. Обучающийся владеет практическими навыками, привлекает иллюстративный материал, но чувствует себя неуверенно при анализе междисциплинарных связей. В ответе не всегда присутствует логика, аргументы привлекаются недостаточно веские. На поставленные вопросы затрудняется с ответами, показывает недостаточно глубокие знания.
0-5	Обучающийся показывает слабые знания материалов занятий, учебной литературы, законодательства и практики его применения, низкий уровень компетентности, неуверенное изложение вопроса. Обучающийся показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на вопросы или затрудняется с ответом.

70 баллов из 100 студент может набрать по результатам текущего контроля успеваемости.

Шкала перевода оценки для зачета:

- обучающемуся выставляется оценка «не зачтено», если обучающийся набрал менее 40 баллов,

- оценка «зачтено» выставляется при условии, если обучающийся набрал от 40 до 100 баллов;

100 баллов выставляется при условии выполнения всех требований, а также при обязательном проявлении творческого отношения к предмету, умении находить оригинальные, не содержащиеся в учебниках ответы, умении работать с источниками, которые содержатся дополнительной литературе к курсу, умении соединять знания, полученные в данном курсе со знаниями других дисциплин.

К сдаче зачета допускаются студенты, набравшие не менее 40 баллов по итогам текущей аттестации.

#### **4.4. Методические материалы**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций проводятся в соответствии с Уставом Академии (утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 12.05.2012 г. N 473), Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов в РАНХиГС (утв. Приказом ректора от 25.01.2012 г. №01-349; изм. от 07.06.2013 г.), Порядок организации и проведения практики обучающихся, осваивающих образовательные программы высшего образования (утв. Приказом ректора от 02.10.2017 г. №02-626).

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

#### **Методические указания по подготовке к практическим занятиям по дисциплине**

Для успешного усвоения дисциплины подготовка к занятиям должна носить систематический характер. Для этого необходимо:

1. Познакомиться с планом семинарского занятия.
2. Изучить вопросы в конспекте лекций и раздаточном материале.
3. Подготовиться к устному опросу по заданным вопросам.



Обучающимся рекомендуется изучать как основную, так и дополнительную литературу, а также знакомиться с Интернет-источниками (список приведен в рабочей программе по дисциплине).

При ответах на вопросы преподавателя обучающийся в форме устного сообщения показывает свои знания.

Предлагается следующая структура ответа:

- обозначается проблемное поле;
- последовательно раскрываются важные аспекты вопроса;
- приводятся основные результаты и суждения автора по поводу путей возможного решения рассмотренной проблемы.

### **Методические указания по подготовке к опросу**

Подготовка к занятиям должна носить систематический характер. Это позволит обучающемуся в полном объеме выполнить все требования преподавателя. Обучающимся рекомендуется изучать как основную, так и дополнительную литературу, а также знакомиться с Интернет-источниками.

Подготовка обучающихся к опросу предполагает изучение в соответствии тематикой дисциплины основной и дополнительной литературы, нормативных документов, Интернет-ресурсов.

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

### **6.1. Основная литература.**

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. // Доступ из электронной базы данных Юрайт: <https://biblio-online.ru/book/3757A2B0-DEF9-4A8E-B56D-B64B94406E68>
2. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. // Доступ из электронной базы данных Юрайт: <https://biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

### **6.2. Дополнительная литература.**

1. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 141 с. // Доступ из электронной базы данных Юрайт: <https://biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6>
2. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. // Доступ из электронной базы данных Юрайт: <https://biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E>
3. Смирнов В.Н., Максимова Е.Н. Методика физического воспитания студенток на основе занятий модифицированными спортивными играми: монография. — Орел: Издательство ОГАУ, 2016. — 143 с.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

1. Григорович Е.С., Романов К.Ю. Физическая культура. Учебное пособие. – Минск: Высшая школа, 2011. ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. Ахметов И.И. Молекулярная генетика спорта. – М.: Советский спорт, 2009. ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. /Уч. пос. для студентов средних спец. уч. заведений. М.: «Академия»: Высшая школа, 2000. - 367с.
4. Самостоятельные занятия студентов по физвоспитанию: Методические указания. М.: МИСИ, 1986. - 20с.
5. Чеснова Е.Л. Физическая культура. Учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2013.
6. Шулятьев В.М. Физическая культура. Курс лекций. М.: Российский университет дружбы народов, 2009. ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
7. Горшков А.Г. Физическая подготовка студента: Учеб. пособие. - М.: Изд-во МНЭПУ, 2001. -72с.
8. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовленности (Методические основы развития физических качеств) /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 386с.
9. Леонова А.Б., Кузнецов А.С. Психопрофилактика стрессов. - М.: Изд-во МГУ, 1983. - 123с.
10. Медицинская Валеология: Учеб. Пособие/ Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.- Ростов н/Д.: Феникс, 2000. - 248с.
11. Мильнер Е.Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физкультуры. - М.: ФиС, 1991. - 112с.
12. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. - М.: Сов. спорт, 1993. - 48с.
13. Физическая культура студента: Учебное пособие. /Под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2001. - 448 с.
14. Физическая культура: Учебное пособие. /Под ред. В.А.Коваленко. М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432с.
15. Sports injuries. Mechanism, prevention, treatment. 2nd edition. Edited by Freddie H. Fu, David A., M.D. Stone Lippincott: Williams & Wilkins, 1994.-P.205- 230.
16. S. M. Slobounov. Injuries in athletics: causes and consequences. Springer. The Pennsylvania State University Perk, PA, USA. - Integrated Injury Rehabilitation.-P. 117- 194.

#### **6.4. Нормативные правовые документы.**

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.: 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 // СЗ РФ. – 04.08.2014. – № 31. – Ст. 4398.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // СЗ РФ. –2007. – № 50. – Ст. 6242; СЗ РФ. –2012. – № 31. – Ст. 4325.
3. Трудовой кодекс Российской Федерации: федеральный закон от 30.12.2001 N 197-ФЗ: в ред. федерального закона от 01.05.2017 № 84-ФЗ // СЗ РФ. – 2002. – №1 (ч. I). – Ст.3; СЗ РФ. – 2011. – №53 (ч. I). – Ст.7605.

#### **6.5. Интернет-ресурсы.**

1. Официальный сайт Президента Российской Федерации – [www.kremlin.ru](http://www.kremlin.ru)
2. Официальный сайт Правительства Российской Федерации – [www.government.ru](http://www.government.ru)
3. Официальный сайт Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации - <http://www.duma.gov.ru>

4. Официальный сайт Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации – <http://www.council.gov.ru>
5. Официальный сайт Федеральных арбитражных судов Российской Федерации - <http://www.arbitr.ru>
6. Официальный сайт Верховного суда Российской Федерации - <http://www.vsrfr.ru>
7. Решения Конституционного Суда Российской Федерации – <http://ks.rfnet.ru>
8. Официальный сайт Европейского суда по правам человека - [www.echr.coe.int](http://www.echr.coe.int)
9. Официальный сайт Европейского суда по правам человека на русском - <http://www.espch.ru>
10. Электронная библиотека юридической литературы: практические пособия, статьи, учебные пособия, классические и современные монографии – <http://www.allpravo.ru>
11. Юридическая научная библиотека - <http://www.lawlibrary.ru>
12. Электронная библиотека научных публикаций eLIBRARY.RU -
13. Литературная информационно-поисковая система – каталог, раздел «Законодательство» – <http://www.ekniga.com.ua>
14. Справочно-правовая система «Право.ru» – <http://docs.pravo.ru>
15. Юридическая Россия – <http://law.edu.ru>
16. Досье законопроектов – <http://www.duma.ru>
17. Российская государственная библиотека - [www.rsi.ru](http://www.rsi.ru)
18. Российская национальная библиотека - [www.nnir.ru](http://www.nnir.ru)
19. Национальная электронная библиотека - [www.nns.ru](http://www.nns.ru)
20. СПС «Консультант Плюс» - <http://www.consultant.ru>
21. СПС «Гарант» - <http://www.garant.ru>
22. Первая социальная сеть для юристов «Закон.ру» - <http://www.zakon.ru/>
23. Журнал «Арбитражная практика» - <http://www.arbitr-praktika.ru>
24. Исследовательский центр частного права - [www.privlaw.ru](http://www.privlaw.ru)

#### **6.6. Иные источники.**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб. для студентов вузов/И. С. Барчуков; под ред. Н. Н. Маликова.-7-е изд., стер.- М.: Академия, 2013.- 528 с.
2. Губа В.П. Теория и методика футбола: учеб. для студентов вузов по направлению подготовки 034500.68 "Спорт" и специальности 032101.65 "Физ. культура и спорт"/В. П. Губа, А. В. Лексаков.-М.: Сов. спорт, 2013.- 536 с.
3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учеб. для вузов по направлению подгот. "Пед. образование" профиль "Физ. культура"/Ю.Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия,2014.- 256 с.
4. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению "Пед. образование" профиль "Физ. культура"/Ю. Д. Железняк, П. К. Петров.-7-е изд., стер.- М.: Академия, 2014.- 288 с.
5. Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подготовки "Пед. образование" профиль "Физ. культура"/В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов.-5-е изд., перераб. и доп.-М.: Академия,2014.- 208 с.
6. Медведева Е.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учеб.-метод. пособие для студентов вузов физ. культуры, по направлениям 034300 (Физ. культура) и 034400 (Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)) заоч. и индивид. формы обучения/Е. Н. Медведева, А. А. Манойлов; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. - Великие Луки: [б. и.],2013.- 207 с.

7. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: учеб. для студентов вузов по направлению "Пед. образование"/Д. И. Нестеровский.-6-е изд. перераб. - М.: Академия, 2014.- 352 с.

8. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учеб. для студентов физкульт. вузов/В. Г. Никитушкин. - М.: Физическая культура, 2010.- 208 с.

9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению подгот. "Физ. культура"/Г. В. Грецов [и др.]; под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. - М.: Академия, 2013.- 288 с.

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению подгот. "Физ. культура"/Г. В. Грецов [и др.]; под ред.: Г. В. Грецова, А. Б. Янковского.-2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.- 288 с.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для студентов вузов по направлению "Физ. культура"/под ред.: Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной.-2-е изд., стер. - М.: Академия, 2013.- 288 с.

12. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учеб. для студентов вузов по направлению "Физ. культура"/под ред.: Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной.-3-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.- 288 с.

13. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению "Физ. культура"/под ред. А. А. Литвинова. - М.: Академия, 2013.- 272 с.

14. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению "Физ. культура"/под ред. А. А. Литвинова.-2-е изд., стер. - М.: Академия, 2014.- 272 с.

15. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению "Физ. культура"/под ред. Ю. М. Макарова.-М.: Академия, 2013.-272 с.

16. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению "Физ. культура"/под ред. Ю. М. Макарова.-3-е изд., стер. -М.: Академия, 2014.- 272 с.

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

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Программное обеспечение: MS Office Professional Plus 2016.

Информационные справочные системы: Научная библиотека РАНХиГС. URL: <http://lib.ranepa.ru/>; Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>; Национальная электронная библиотека. URL: [www.nns.ru](http://www.nns.ru); Российская государственная библиотека. URL: [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru); Российская национальная библиотека. URL: [www.nnir.ru](http://www.nnir.ru); Электронная библиотека Grebennikon. URL: <http://grebennikon.ru/>; Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: <http://e.lanbook.com>; Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ. URL: <http://www.biblio-online.ru/>.