

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
ИНСТИТУТ ФИНАНСОВ И УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ
Научно-образовательный центр устойчивого развития**

УТВЕРЖДЕНО

ученым советом ИФУР

Протокол от «03» декабря 2020 г.

№ 9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.02 Элективные курсы по физической культуре и спорту

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

41.03.05 Международные отношения

(код, наименование направления подготовки (специальности))

Международные программы устойчивого развития

(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))

Бакалавр

(квалификация)

Очная

(форма(ы) обучения)

Год набора - 2021 г.

Москва, 2021

Автор - составитель:

преподаватель высшей категории, ИФУР РАНХиГС, М.Н.Коротаева
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Рецензент: старший преподаватель кафедры
физического воспитания РАНХиГС

Л.В.Суркова

Директор научно-образовательного центра
Устойчивого развития ИФУР РАНХиГС

к.э.н., доцент
(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (Ф.И.О.)

С.А. Семенов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Содержание и структура дисциплины	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	24
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	
6.1. Основная литература.....	27
6.2. Дополнительная литература.....	27
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	27
6.4. Нормативные правовые документы.....	28
6.5. Интернет-ресурсы.....	28
6.6. Иные источники.....	28
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	29

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

Дисциплина Б1.В.02 Элективные курсы по физической культуре и спорту обеспечивает овладение универсальной компетенцией УК ОС-7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

- сформированы знания: по научно-теоретическим основам использования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и пониманию их интегрирующей роли в процессе формирования здорового образа жизни;
- сформированы умения: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности;
- сформированы навыки: владения средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

- составления и выполнения комплекса общих развивающих упражнений;
- контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа подготовки специалистов и бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» происходит на первом курсе ИФУР РАНХиГС, в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единицы, 72 часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в деканате.

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

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения

п/п	№	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации***	
			Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
				Л/ЭО, ДОТ*	ЛР/ ЭО, ДОТ*	ПЗ/ ЭО, ДОТ*	КС Р		
Практический раздел									
Тема 1		Общая физическая подготовка	16			12		4	Т,Р,У
Тема 2		Легкая атлетика	16			12		4	Т,Р,У
Тема 3.		Волейбол	16			12		4	Т,Р,У
Тема 4.		Баскетбол	16			12		4	Т,Р,У
Теоретический раздел									
Тема 5.		Теория физической культуры (лекции, СДО**)	8*	4*				4*	Т, Р
Промежуточная аттестация			зачет 1,2 семестры						Т, Р, СН
Всего:			72	4*		48		20*	

Используемые сокращения приводятся после таблицы в примечании.

Примечание:

* – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;

** СДО – система дистанционного обучения;

Формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

*** - разработчик указывает необходимые формы промежуточной аттестации: экзамен (Экз), зачет (За), зачет с оценкой (ЗаО).

Содержание дисциплины

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Техника безопасности. Выполнение строевых команд на месте и в движении; передвижения строевым шагом. Повороты направо, налево, кругом; строевые команды.

Общие развивающие упражнения (ОРУ), выполняемые группой; в парах, индивидуально; ОРУ, с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки и др.), ОРУ у гимнастической стенки, с использованием гимнастических скамеек.

Упражнения для развития гибкости; для развития быстроты и ловкости; для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию; комплексы корригирующих упражнений для позвоночника мышц спины, живота, плечевого пояса импровизированные танцевальные движения в заданном ритме.

Прикладные упражнения; упражнения в равновесии; упражнения в висах и упорах.

Преодоление специальных полос препятствий.

Утренняя гигиеническая гимнастика. Принципы составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

Физкультурная пауза (минутка). Принцип подбора упражнений, способствующих снятию утомления, Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально и с группой.

Производственная гимнастика вводная и в режиме рабочего дня. Принцип составления и практическое выполнение комплексов упражнений с группой и индивидуально.

Общая, специальная, спортивная и профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Средства и методы ППФП. Развитие основных и профессионально-прикладных физических качеств и способностей, двигательных умений и навыков. Комплексы физических упражнений с профессионально-прикладной направленностью. Спортивные игры.

Тема 2. Легкая атлетика

Техника безопасности. Ходьба (обыкновенная и спортивная). Специальные упражнения бегуна; бег с ускорениями с хода, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Старты: низкий, высокий; с опорой на одну руку. Финиширование: грудью, плечом. Бег: свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи эстафетной палочки (стоя на месте, в ходьбе и беге) без

ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м.

Бег с высокого старта на 100-150 м в различном темпе, на 200, 300, 400 в среднем темпе; переменный бег на 200- 300м (общая длина дистанции 1000-1500 м).

Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) на результат.

Прыжки. Техника специальных упражнений для прыжков в длину с места. Прыжки с места в длину, тройной, в высоту; с ноги на ногу, на двух ногах, скачки на левой и правой ноге, маховые движения ног в прыжках в длину и высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и высоту, отталкивание, приземление.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча, набивного мяча), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метания (мяча) с 1-3-5-7 шагов.

Подводящие упражнения для освоения отдельных фаз и элементов метания. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений; метания различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма студента, способствующие совершенствованию техники метания.

Тема 3. Волейбол

Техника безопасности. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) – основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед, двойной шаг вперед. Сочетания способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча: сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах, отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее: из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя спиной в направлении передачи сверху из глубины площадки.

Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в сторону, после броска через сетку; от нижней и верхней прямой подачи в зону нападения; сверху двумя руками, снизу двумя руками, с подачи в зонах 6, 1, 5 и передача в зоны 3,2; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1,5 и первая передача в зоны 4.3,2.

Подача мяча. Верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая.

Нападающий удар через сетку по ходу из зон 4,3,2; в зонах 4,2 с передачей из глубины площадки; из зоны 3 с высоких и средних передач; с удаленных от сетки передач.

Блокирование: одиночное, групповое в зонах 4,2, выполняемых с передачи из зоны 3; по ходу выполняемых из двух зон (4-3 и 2-3) в известном направлении.

Тактическая подготовка. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3. Выбор способа отбивания мяча через сетку: передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Подача по точности в зоны (по заданию). Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; при выполнении подач.

Групповые действия. Взаимодействие игроков в передней линии в нападении: взаимодействие игроков в задней линии при приеме мяча с подач, взаимодействие игроков зон 6,5,1 с зоной 3, взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков при второй передаче зон 6,1,5 с зоной 2 (при приеме от передачи подач).

Командные действия. Прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. Прием подач: первая в зону 3, вторая передача в зоны 4,2 стоя лицом в сторону передач. Система игры со второй передачи и игрока передней линии.

Тактика защиты. Выбор места при приеме подач. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 1,3. Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Взаимодействие игроков зон 2 и 6 при приеме трудных мячей от подач, нападающих ударов, обманных действиях соперников.

Групповые действия. Взаимодействия игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6, игрока зоны 5 с игроком зоны 6, игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 6; игроков передней линии: игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2, игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4,2 при приеме, подаче и передаче (при обманных действиях).

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением групповых действий.

Спортивные игры: волейбол по упрощенным и основным правилам соревнований.

Упражнения: для привития навыков быстроты ответных действий; для развития качеств, необходимых при приеме и передачах мяча; для развития качеств, необходимых при подаче мяча, выполнения нападающих ударов, при блокировании. Упражнения для развития прыгучести.

Подвижные игры, направленные на развитие специальной физической подготовки волейболиста.

Тема 4. Баскетбол

Техника безопасности. Действия без мяча: передвижения приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направлением движения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге; повороты на месте (вперед и назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча: одной и двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча двумя руками низкого мяча, катящегося мяча (стоя на месте и в движении).

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Передачи мяча изученными способами при встречном движении и при поступательном.

Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, броски мяча одной рукой сверху в движении после двух шагов, движение одной рукой в прыжке после ловли мяча: в прыжке со средней дальней дистанции, с места одной рукой, сверху и с дальней дистанции; штрафной бросок.

Ведение мяча: на месте и в движении с высоким и низким отскоком; с изменением направления и скорости движения, высоты отскока мяча от пола. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Техника передвижений; стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Сочетания способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Индивидуальные действия в защите (перехваты мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке; действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков заслонами (внутренними и наружными); взаимодействие двух игроков переключениями.

Командные действия: организация командных действий по принципу «выходи на свободное место»; позиционное нападение с применением заслонов; организация командных действий против быстрого прорыва.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, выбор места по отношению к нападающему с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков - подстраховка, отступление, проскальзывание.

Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям в защите, личная система защиты.

Спортивные игры: баскетбол по упрощенным и основным правилам.

Подвижные игры с использованием элементов техники игры.

Тема 5. Теория физической культуры с применением СДО.

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

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 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ranepa.ru> ;
- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;
- при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

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

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Типовые оценочные материалы по темам:

Легкая атлетика.

Девушки.

п\п	1№	Тесты	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1.		Бег 30 м (сек.)	5.30	5.40	6.00	6.15	6.30
2.		Бег 500 м (мин.,сек.)	150	200	210	220	240
3.		Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140

Юноши.

п\п	3№	Тесты	Оценка в очках				
			5	4	3	2	1
1.		Бег 30 м (сек.)	4.6	4.8	5.00	6.10	6.20
2.		Бег 1000 м (мин.,сек.)	3.30	4.00	4.30	4.40	4.50
3.		Прыжок в длину с места (см)	220	210	200	190	180

Общая физическая подготовка.

Характеристика физической подготовки	девушки					юноши				
	Оценка в очках									
	55	44	33	22	11	55	44	33	22	11
Тест на силовую подготовку, г 3х10 м, сек.	9,0	9.5	10	10,5	11	7.5	7.8	8.0	8.5	9.0
Тест на силовую подготовку - (сед) и уловителю из сидя на спине, руки за головой раз за 1	445	340	335	230	225	455	450	345	340	235
Способность прыгнуть скакалку, 1 мин.	150	140	130	125	120	150	140	130	125	120
Тест на силовую подготовку (кол-во раз упора лежа)	20	15	12	8	6	20	15	12	8	6

вание	на		1			15	12	10	6
-------	----	--	---	--	--	----	----	----	---

Баскетбол.

№ п/п	Тесты	«5»		«4»		«3»		«2»		«1»	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
1	«Змейка» с ведением мяча 2х15 м (сек.)	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10,0	9,3	10,4	9,6	10,7
2	«Челночный бег» с ведением мяча 3X10 м (сек.)	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0	8,9	9,4	9,3	9,7
3	Передача мяча за 30 сек. (кол-во передач)	22	20	20	19	19	18	18	17	17	16
4	Бросок в движении. 10 бросков (кол-во попаданий)	8	8	6	6	4	4	3	3	2	2
5	Штрафной бросок. 10 бросков (кол-во попаданий)	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2

Волейбол.

№ п\п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Выполнение подачи мяча (10 подач подряд)	8	7	6	4	2
2.	Игра в парах через сетку (количество передач без потерь)	32	30	28	24	техника выполнения
3.	Прием мяча после подачи (из 6 подач)	8	7	6	4	2
4.	Двусторонняя игра	техника приема, передачи, подачи, взаимодействие на площадке				

Контрольные тесты для проверки теоретических знаний

Теория физической культуры.

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

1) физической культурой;

- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

5. Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

6. Физические упражнения — это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его

закономерностям;

4) виды двигательных действий, направленные на изменение. форм телосложения и развитие физических качеств.

7. Физические качества — это:

1) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

2) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;

3) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

4) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

8. Сила — это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

9. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

1) двигательной реакцией;

2) скоростными способностями;

3) скоростно-силовыми способностями;

4) частотой движений.

10. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

1) функциональной устойчивостью;

2) биохимической экономизацией;

3) тренированностью;

4) выносливостью.

11. В практике физического воспитания применяются способы измерения

выносливости. Выберите из перечисленных ниже способ измерения выносливости:

- 1) время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м);
- 2) время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения;
- 3) предельное время педалирования на велоэргометре с заданной мощностью;
- 4) время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

12. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

13. Под двигательными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

14. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями:

- 1) урок физической культуры;
- 2) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
- 3) массовые спортивные и туристские мероприятия;
- 4) тренировочное занятие в спортивной секции.

15. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все учащиеся распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

16. Группа, которая формируется из учащихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья (без существенных функциональных нарушений), а также недостаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) группой общей физической подготовки;
- 2) физкультурной группой;
- 3) средней медицинской группой;
- 4) подготовительной медицинской группой.

17. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

18. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры:

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

19. Перечислите физические качества, которые формируются в процессе физического воспитания.

20. Перечислите виды спорта, требующие преимущественного проявления:

- 1) максимальной скорости;
- 2) силы;
- 3) выносливости;
- 4) гибкости;
- 5) координационных способностей, а также комплексного проявления физических качеств.

Контрольные вопросы по теме «Волейбол».

Правила соревнований изучаются в ходе учебных занятий как теоретическая «пятиминутка», а также непосредственно в ходе учебно-тренировочных игр. На некоторые вопросы по правилам соревнований приводятся ответы с комментариями.

1. Сколько касаний имеет команда, что бы направить мяч на сторону соперника?
2. Мяч после удара противника коснулся рук 1-го блокирующего. Сколько касаний

имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?

3. Мяч после удара противника коснулся рук 2-х блокирующих.

Сколько касаний имеет команда, чтобы направить мяч на сторону соперника?

4. Каких частей тела может касаться мяч?

5. Какие требования существуют к удару (касанию) мяча?

6. Можно ли касаться мяча более 1 раза последовательно (подряд) или одновременно различными частями тела?

7. Каков состав команды в волейболе? Сколько человек должно участвовать в игре.

8. Опишите позиции игроков на площадке до подачи и после подачи. Учитывайте, что: поз. 1 - задний правый, поз. 2 - передний правый, поз. 3 - передний центральный, поз. 4 - передний левый, поз. 5 - задний левый, поз. 6 - задний центральный.

9. Опишите, как должна происходить замена игрока.

10. Какие существуют ограничения замены?

11. Когда мяч считается «в площадке»?

12. В каких случаях мяч может касаться сетки?

13. Что такое подача? Какие к ней существуют требования?

14. Что такое атакующий удар?

15. В каких случаях может атаковать игрок задней линии?

16. Что такое блокирование?

17. Что такое состоявшийся блок и коллективный блок?

18. Что такое тайм-аут? Его продолжительность?

19. Кто такой «либеро»?

20. Каковы разрешенные действия «либеро»?

21. Каковы запрещенные действия «либеро»?

22. Каков размер игровой площадки?

23. Опишите название линий на площадке.

24. Входят или не входят линии в размер площадки? Если мяч коснулся 1 мм линии, то попал он в площадку или не попал?

25. Для чего служат волейбольные антенны?

Контрольные вопросы по теме «Баскетбол».

1. В чем значение баскетбола как средства физического воспитания?
2. Из скольких игроков состоит команда?
3. Какие приемы применяются в игре для перемещений?
4. Сколько шагов может сделать баскетболист с мячом в руках?
5. Назовите способы перемещения мяча по площадке?

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

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-7:	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Этап формирования знаний Этап формирования умений	- на уровне знаний: научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимание их интегрирующей роли в процессе формирования здорового образа жизни; - на уровне умений: управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта,

		Этап формирования навыков и получения опыта	современными двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности; - на уровне навыков: владеть средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности.
--	--	---	--

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания <i>Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая этап освоения компетенции</i>	Критерий оценивания <i>Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД.</i>
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости
Теоретический раздел (реализуется с помощью СДО)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.

4.3.2 Типовые оценочные средства

Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной групп Девушки

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м (сек)					
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4.20	4.40	5.00	5.20	5.40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	прохождение дистанции				

4.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
6.	Подтягивание на низкой перекладине	12	10	8	6	4
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
8.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	50	40	30	20	
9.	Челночный бег 3X10 (с)	8.4	9.3	9.7	10.1	10.5

Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 30м (сек)					
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3.00	3.20	3.30	3.4	3.50
3.	Бег 3000м (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
4.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
6.	Подтягивание на перекладине	15	12	9	7	5
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
8.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	45	40	35

9.	Челночный бег 3X10 (с)	7.8	8.0	8.2	8.5	9.0
----	---------------------------	-----	-----	-----	-----	-----

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

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 поведения на воде.

Шкала оценивания.

Баллы	Оценка
0-50	«не зачтено»
51-100	«зачтено»

Типы работ	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Входящая аттестация (тестирование ОФП - аудиторно)	3	15
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта(аудиторно)	9	40
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	4	10
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	6	10
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	8	25
Итого	60	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>		30

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки). Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт». Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на

занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

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

Критерии оценки ответа на вопросы теоретического блока:

9-10 баллов – обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;

7-8 – баллов - обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий;

5-6 баллов - обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий;

0-4 баллов - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

4.4. Методические материалы

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 ИФУР РАНХиГС», разработанных преподавателями физического воспитания ИФУР РАНХиГС.

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

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

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями.

Формируя навыки и умения самостоятельной работы, овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

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

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых

специалистов по данной проблеме. 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 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

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

Примерный перечень тем рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.

4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека.
6. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
7. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
8. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
9. Физические качества человека. Средства и методы их развития.
10. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
11. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
12. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
13. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
14. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
15. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
16. Основные формы производственной физической культуры.
17. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
18. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе
19. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
20. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
21. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
22. Функциональные системы организма.
23. Средства физической культуры и спорта.
24. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
26. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
27. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

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. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М.: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. 234 с.
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.
4. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс).URL: <https://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7>

6.2 Дополнительная литература

5. Айзман Р. И. Здоровьесберегающие технологии в образовании : учебное пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 241 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04514-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F4CB7941-0C93-4C82-842E-1ABAD2E533C9 (30.06.2017)
6. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
6. Иванков Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625> (30.06.2017)..
7. Алексеева Е.Н. Валеологическая подготовка студентов в процессе физического воспитания : учебно-методическое пособие /Е.Н. Алексеева. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 116 с. : ил. - Библиогр. в кнБиблиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4896-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426424> (30.06.2017).
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

6.3 Нормативные правовые документы

8. Конституция Российской Федерации.
9. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
10. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
11. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
12. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
13. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

Характеристика

Электронный каталог библиотеки
РАНХиГС <http://ranepa.ru>

На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС

ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
Научная электронная библиотека
eLIBRARY.RU

На данном сайте представлена литература разной тематики
Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

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

1. Реализация программы дисциплины «Физическая культура» осуществляется в спортивном и тренажерном залах Института финансов и устойчивого развития РАНХиГС

Оборудование учебного кабинета:

- специализированная мебель: гимнастические скамейки, гимнастические стенки, гимнастические коврики;

- комплект тренажеров;
- комплект оборудования для занятий волейболом;
- комплект оборудования для занятий баскетболом;
- комплект оборудования для занятий бадминтоном;

2. Открытая спортивная площадка для занятий легкой атлетикой: беговая дорожка, спортивная игровая площадка, комплекс тренажеров.

