Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 09.11.2026 11:21:05
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.20 «Физическая культура и спорт»

41.03.04 Политология

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА
Государственная политика и управление: лучшие мировые практики

Очная

Год набора – 2026

г. Санкт-Петербург

Автор-составитель РПД:

Мельникова Т. И., старший преподаватель кафедры ФКС СЗИУ

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:

Морозова Л. В., кандидат педагогических наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта Северо-Западного института управления.

протокол № 1 от «27» августа 2025 г.

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 5
3. Содержание и структура дисциплины.....6
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания 14
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам.....18
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине.....27
7. Методические материалы по освоению дисциплины.....32
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».....36
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....38

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

ОТФ/ ТФ и реквизиты ПС	Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование индикатора достижения компетенций	Образовательный результат
	УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**УК ОС-7.1**	Использует знания о физическом здоровье, необходимом для профессиональной деятельности, умеет поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности в конкретной спортивной области, исходя из личных и профессиональных целей.	**З-1. Знает** о пользе физического здоровья для профессиональной деятельности. **У-1. Умеет** с пользой для себя использовать знания о физическом здоровье.
			УК ОС-7.2	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья	**З-2. Знает** о методах самодиагностики физического состояния. **У-2. Умеет** с пользой для себя выбирать методы поддерживания.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единиц (72 академических часов), включая 20 академических часов контактной работы обучающихся с преподавателем в формате практических занятий, 8 академических часов видеолекций и онлайн-тестирования, 44 академических часа самостоятельной работы для очной формы обучения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на 1 курсе и является базовой для последующего освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Легкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» на 2, 3 курсах. Она входит в обязательную часть образовательной программы СЗИУ РАНХиГС. Её значимость определяется ролью в формировании гармонично развитой личности, овладении системой теоретических знаний, а также формировании интересов, мотивов и ценностных установок, направляющих волевые усилия обучающихся. Изучение курса содействует формированию знаний о способах укрепления здоровья, формированию культуры здорового образа жизни и основ физического совершенствования, что служит опорой для последующей профессиональной деятельности.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено учебным планом на первом курсе (1 и 2 семестры) для очной формы обучения СЗИУ РАНХиГС в соответствии с учебным планом с применением электронного (онлайн) курса.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий							Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Период промежуточной аттестация (сессия)						
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ	ВЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР	
Очная форма обучения													
1 семестр													
1. Раздел «Теория и методика здорового образа жизни и физической активности»													ПЗ, Р
Тема 1	Физическая культура как неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Основы безопасности и самоконтроля при самостоятельных занятиях	16	–	4	–	–	–	–	–	–	–	12	
Тема 2	Основы техники и методики самостоятельного освоения циклических видов (легкая атлетика). Безопасность при занятиях на открытом воздухе	20	–	–	–	10	–	–	–	–	–	10	
Промежуточная аттестация		36		4		10						22	Зачёт
2 семестр													
2. Раздел «Теория и методика самостоятельной организации различных видов физической													

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.										Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий							Самостоятельная работа		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		Период промежуточной аттестация (сессия)					
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ	ВЭ	Кат тэк	Контроль	СРкр	СРэк	СР
активности»												
Тема 1	Теория оздоровительного воздействия основных видов физической активности на организм человека	16	–	4	–	–	–	–	–	–	–	12
Тема 2	Методика построения самостоятельных занятий различными видами двигательной активности (фитнес, спортивные игры)	20	–	–	–	10	–	–	–	–	–	10
Промежуточная аттестация		36		4		10						22
Итого		**72**	**–**	**8**	**–**	**20**	**–**	**–**	**–**	**–**	**–**	**44**

ПЗ, Р

Зачёт

Примечание*:*

Формы контроля успеваемости: практические задания (ПЗ), рефераты (Р)

3.2 Содержание дисциплины

Раздел 1: «Теория и методика здорового образа жизни и физической активности»

Тема 1: Физическая культура как неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Основы безопасности и самоконтроля при самостоятельных занятиях. УК ОС-7.1

Данная тема является обязательной для студентов не спортивных профилей и служит основой для формирования современного представления о роли физической культуры в сохранении и укреплении здоровья. В ходе изучения материала студенты знакомятся с базовыми понятиями здорового образа жизни, значением регулярной физической активности в повседневной жизни и особенностями самостоятельных занятий. Особое внимание уделяется вопросам безопасности, освоению принципов самоконтроля, а также профилактике травм при выполнении физических упражнений без непосредственного контроля преподавателя.

Изучение темы организовано с использованием дистанционных образовательных технологий и рассчитано на активное самостоятельное участие студентов. Это обеспечивает гибкость в освоении материала, позволяет развивать навыки самоорганизации и поддерживать физическую форму в удобных условиях. Студенты получают необходимые знания о влиянии физических упражнений на общее и психологическое состояние, знакомятся с методами мониторинга своего самочувствия и учатся отвечать за сохранение и укрепление собственного здоровья.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов, особое внимание уделяется самостоятельным занятиям студентов не спортивных профилей, где одной из важных задач становится формирование положительного отношения к физической культуре и устойчивого интереса к регулярным самостоятельным физическим упражнениям:

1. Роль физической культуры в структуре здорового образа жизни. Социальные и личностные аспекты:

- студенты знакомятся с многогранным влиянием физической активности на психическое, физическое и социальное благополучие личности. Анализируются примерные алгоритмы включения физических упражнений в повседневный образ жизни студента любой специальности;

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

- благодаря интерактивным формам работы (мини-дискуссии, просмотр и обсуждение видеоматериалов, рефлексивные дневники), формируется понимание, что физическая активность – это доступный способ противостоять стрессу, поддерживать продуктивность и позитивный настрой вне зависимости от уровня начальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Профилактика травматизма при самостоятельных занятиях:

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

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

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

Тема 2: Основы техники и методики самостоятельного освоения циклических видов (легкая атлетика). Безопасность при занятиях на открытом воздухе. УК ОС-7.1

В рамках данной темы обеспечивается базовое освоение основ техники и

методики самостоятельной организации занятий циклическими видами физической активности – бегом, спортивной ходьбой. Изучение раздела является обязательным для студентов неспортивных специальностей, так как формирует ключевые представления о правильном выполнении базовых циклических упражнений, последовательности самостоятельных тренировок, а также о принципах обеспечения личной безопасности при занятиях на открытом воздухе.

Особое внимание уделяется навыкам самоконтроля и самостоятельному планированию физических нагрузок, что позволяет студентам грамотно организовывать собственные занятия, соблюдать меры профилактики травматизма, распознавать признаки переутомления и своевременно реагировать на возможные риски. Освоение темы способствует формированию мотивации к регулярной физической активности как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Студентам предоставляется необходимая теоретическая база и рекомендации для самостоятельной практической работы, что позволяет интегрировать полученные знания и умения в повседневную жизнь и построить индивидуальную систему физического оздоровления. Изучение данной темы закладывает фундамент для личной ответственности за свое здоровье, а также способствует развитию самостоятельности и культуры безопасного поведения в процессе физической активности.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов:

- техника движений (кратко разбираются основные фазы, важные элементы и распространённые ошибки при беге, ходьбе);
- методика начального обучения и совершенствования (даны рекомендации, как пошагово разучивать движения самостоятельно: от простых к сложным, с акцентом на контроль самочувствия и постепенное освоение);
- планирование тренировок (объясняются базовые принципы самостоятельного составления программы: как выбирать дистанцию, интенсивность и частоту занятий для оздоровления или развития выносливости, приводятся простые схемы недели для разных уровней подготовки, подчеркивается важность разумного увеличения нагрузок и отдыха, особенно при самостоятельных занятиях);
- особенности безопасности (разъясняются основные моменты безопасного поведения, уделяется внимание самостоятельной профилактике травм и переутомления, а также необходимости своевременного обращения к врачу при плохом самочувствии).

Раздел 2: Теория и методика самостоятельной организации различных видов физической активности

Тема 1: Теория оздоровительного воздействия основных видов

физической активности на организм человека. УК ОС-7.2

В рамках изучения данной темы студенты не спортивных направлений подготовки знакомятся с научными основами воздействия различных видов физической активности на организм человека. Раздел является обязательной частью образовательной программы, так как формирует фундаментальные представления о механизмах оздоровления, опосредованных двигательными режимами. Особое внимание уделяется анализу физиологических, психоэмоциональных и социальных эффектов распространённых форм физической активности, таких как аэробные нагрузки, силовые упражнения, растяжка и другие. Студенты овладевают базовыми теоретическими знаниями, позволяющими осознанно подходить к выбору и организации самостоятельных занятий, в том числе в условиях дистанционного образовательного процесса (ДОТ).

Изучение темы способствует формированию навыков самоконтроля и грамотному построению индивидуальных программ оздоровления с использованием современных подходов к физической активности. Полученные знания станут основой для последующей практической деятельности, а также будут способствовать развитию ответственного отношения к собственному здоровью в рамках профессиональной и повседневной жизни. На учебных занятиях предусмотрено как теоретическое изучение актуальных вопросов, так и практическое освоение навыков, необходимых для поддержания здорового образа жизни и обеспечения безопасности в процессе занятий физической культурой.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов:

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

- изучение механизмов воздействия различных форм двигательной активности. Раскрываются принципы влияния аэробных, силовых упражнений на различные системы организма. Особое внимание уделяется адаптации физических нагрузок для самостоятельной работы, учёту индивидуальных особенностей и уровня подготовленности студентов;

- развитие мотивации к самостоятельному оздоровлению

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

- формирование навыков самоконтроля и самоорганизации. Студенты

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

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

- использование современных цифровых ресурсов и мобильных приложений. Студенты осваивают простые инструменты для самостоятельного планирования, мониторинга и обратной связи по результатам тренировок (фитнес-трекеры, обучающие видеоматериалы, интерактивные платформы). Это способствует интеграции современных технологий в образовательный процесс и делает занятия более интересными;

- рефлексия и самооценка в процессе самостоятельной физической активности. Регулярно анализируется динамика показателей физического и психоэмоционального состояния, формируется умение ставить реальные цели и отслеживать их достижение

Тема 2: Методика построения самостоятельных занятий различными видами двигательной активности (фитнес, спортивные игры). УК ОС-7.2

В рамках данной темы студенты неспортивных специальностей осваивают основы планирования и организации собственной двигательной активности с использованием современных дистанционных образовательных технологий. Изучение данного раздела является обязательной частью курса и направлено на формирование у обучающихся первичных знаний и практических умений, необходимых для самостоятельного и безопасного проведения оздоровительных занятий.

Особое внимание уделяется знакомству с принципами построения эффективных тренировок по фитнесу и спортивным играм, а также методам подбора упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями и состоянием здоровья. Акцентируется важность формирования привычки регулярного самостоятельного занятия физической культурой, развития самоконтроля и навыков мотивации к поддержанию здорового образа жизни.

В ходе изучения темы студенты научатся анализировать свои физические возможности, ставить адекватные цели, грамотно структурировать тренировочный процесс, выбирать комплексы упражнений и соблюдать основы безопасности при выполнении двигательной активности. Особое внимание отводится правилам предупреждения травматизма и самоконтролю за состоянием здоровья во время самостоятельных тренировок.

Самостоятельная работа позволят студентам применить полученные знания на практике, постепенно формируя собственную траекторию двигательной активности. Таким образом, изучение данной темы создает базу

для дальнейшего личного развития в области физической культуры и становится важной составляющей профессиональной и личной эффективности для будущих специалистов любых направлений.

На учебных занятиях предусмотрено освоение следующих ключевых аспектов:

- классификация и характеристика основных направлений фитнеса и видов спортивных игр (теория);
- принципы составления комплексов упражнений (необходимо научить студентов базовым принципам организации занятий по фитнесу и спортивным играм);
- техника безопасности и методические указания (для самостоятельных занятий обязательно акцентировать внимание на технику выполнения упражнений, самоконтроле и профилактику травматизма);
- дозирование нагрузки (студенты учатся подбирать нагрузку с учётом частоты занятий, длительности, интенсивности).

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

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

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

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

Задания комбинированного типа – это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных и обосновать свой выбор.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4 Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр

		2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2.Продумать логику и полноту ответа. 3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

4.5 Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

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

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам): выполнение практических заданий; написание реферата.

Тип задания	Инструкция	Сценарии выполнения	Критерии оценивания
Написание реферата	Выберете тему и напишите реферат	1. Выбрать тему реферата из предложенных преподавателем. 2. Внимательно прочитать требования к написанию реферата. 3. Написать реферат согласно требованиям (см. методические рекомендации п. 7.4). 4. Проверить реферат в системе Антиплагиат-РАНХиГС. 5. Подготовить презентацию по реферату. 6. Выслать на проверку преподавателю. 7. Защитить реферат в оффлайн формате.	1. Соответствие требованиям к оформлению реферата и его структуре. 2. Оригинальность работы (50 %, отсутствие сгенерированного текста)
Выполнение практических заданий	Выслушайте преподавателя и выполните практическое задание на занятии	1. Ознакомиться с перечнем видов двигательной активности. 2. Выбрать вид двигательной активности. 3. Изучить технику выполнения выбранного вида двигательной активности. 4. Освоить технику выполнения выбранного вида двигательной активности. 5. Технически правильно выполнить выбранный вид двигательной активности на практическом занятии.	1. Знание техники выполнения выбранного вида двигательной активности. 2. Сдача практического задания в соответствии со шкалой результатов.

Раздел 1. Тема 1: Физическая культура как неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Основы безопасности и самоконтроля при самостоятельных занятиях. УК ОС-7.1

Примерная тематика рефератов:

1. Анализ российского и зарубежного опыта развития адаптивной физической культуры.

2. Анализ состояния здоровья студентов СЗИУ.

3. Методика занятий на тренажёрах студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата.

4. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.

Раздел 1. Тема 2: Основы техники и методики самостоятельного освоения циклических видов (легкая атлетика). Безопасность при занятиях на открытом воздухе. УК ОС-7.1

Примерная тематика практических заданий:

1. Выполнение различных видов перемещений (ходьба, бег с заданием, различные виды прыжков и т.п.).

2. Выполнение бега на короткие дистанции (по прямой, с изменением направления движения).

3. Выполнение северной ходьбы на открытом воздухе.

Раздел 2. Тема 1: Теория оздоровительного воздействия основных видов физической активности на организм человека. УК ОС-7.2

Примерная тематика рефератов:

1. Креативные и экстремальные виды адаптивной физической культуры.

2. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).

3. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпана, У. Бейтса.

4. Новые виды двигательной активности (фитнеса), используемые на занятиях со студентами специальной медицинской группы.

Раздел 2. Тема 2: Методика построения самостоятельных занятий различными видами двигательной активности (фитнес, спортивные игры). УК ОС-7.2

Примерная тематика практических заданий:

1. Выполнение простейших силовых упражнений (упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, спины, рук, ног).

2. Выполнение базовых элементов волейбола (передача мяча сверху, снизу, подача)

3. Выполнение базовых элементов баскетбола (ведение мяча, передача, броски в кольцо).

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Раздел 1. Тема 1: Физическая культура как неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Основы безопасности и самоконтроля при самостоятельных занятиях. УК ОС-7.1

Вопросы открытого типа:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.

2. Продумать логику и полноту ответа.

3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.

4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ

Вопрос 1. Назовите определение физической культуры.

Вопрос 2. Перечислите деятельностные компоненты физической культуры.

Задания закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.

2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.

3. Выбрать один верный ответ.

4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).

Задание 1. Разница между максимальным и минимальным давлением называется?

а) артериальным давлением

б) систолическим давлением

в) пульсовым давлением

г) диастолическим давлением

Задание 2. Как называются мышцы, выполняющие одинаковую функцию?

а) синергисты

б) агонисты

в) антагонисты

Задания закрытого типа на установление соответствия:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.

2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.;

список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.

3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.

4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания)

вариантов ответа (например, А1 или Б4).

Задание 1: Сопоставьте преобладающий тип мышечных волокон у человека с типом физических нагрузок, к которым он будет проявлять особые способности?

1) красные волокна	а) анаэробный
2) белые волокна	б) аэробный

Задание 2. Соотнесите названия континентов и цвета колец на олимпийском флаге:

1) Европа	а) черный
2) Америка	б) голубой
3) Австралия	в) красный
4) Азия	г) зеленый
5) Африка	д) желтый

Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных:

1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов.

2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.

3. Выбрать несколько правильных ответов.

4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).

Задание 1. К циклическим упражнениям относятся:

а) бег

б) стрельба

в) гребля

г) метания

д) плавание

Задание 2. Задачами ОФП являются:

а) развитие физических качеств

б) формирование тактических действий спортсмена

в) укрепление здоровья

г) обеспечение всестороннего гармонического физического развития

в) совершенствование технических навыков спортсмена

Задание закрытого типа на установление последовательности:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.

2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.

3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.

4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).

Задание. Расположите перечисленные спортивные разряды и звания от низших к высшим: МС, 3 спортивный разряд, КМС, МСМК, 1 юношеский разряд, 1 спортивный разряд, 2 спортивный разряд, ЗМС

Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора:

Задание. К какой системе организма относится печень? Объясните свой выбор

а) сердечно-сосудистой

б) кроветворной

в) эндокринной

г) пищеварительной

Раздел 2. Тема 1: Теория оздоровительного воздействия основных видов физической активности на организм человека. УК ОС-7.2

Вопросы открытого типа:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.

2. Продумать логику и полноту ответа.

3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки.

4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ

Вопрос 1. Перечислите виды спортивной подготовки.

Вопрос 2. Процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий или под воздействием целенаправленного использования физических упражнений – это ...?

Задания закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.

2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.

3. Выбрать один верный ответ.

4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).

Задание 1. С помощью чего оценивается физическая подготовленность?

а) ортостатические пробы

б) наружный осмотр

в) антропометрия

г) контрольные тесты

Задание 2. Какие интервалы отдыха, преимущественно, обеспечивают развитие специальной выносливости?

а) полные

б) сокращённые

в) удлинённые

Задания закрытого типа на установление соответствия:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.

2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.;

список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.

3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.

4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).

Задание 1. Соотнесите системы организма человека и функциональные пробы, показывающие их состояние:

1) сердечно-сосудистая	а) проба Генчи
2) дыхательная	б) проба Ромберга
3) нервная	в) проба Руфье

Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов.

2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа.

3. Выбрать несколько правильных ответов.

4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).

Задание 1. Какие параметры физического развития человека наиболее легко поддаются коррекции?

а) параметры отдельных частей тела

б) вес

в) рост

Задание 2. Что из перечисленного относится к субъективным данным о состоянии организма в дневнике самоконтроля:

а) пульс

б) аппетит

в) мышечные боли

г) потоотделение

д) самочувствие

е) масса тела

Задание закрытого типа на установление последовательности:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.

2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.

3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.

4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).

Задание. Расположите периоды работоспособности в правильном порядке: декомпенсация, гиперкомпенсация, субкомпенсация, срыв, компенсация, мобилизация организма.

Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора:

1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.

2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.

3. Выбрать один верный ответ.

4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.

5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).

Задание. Какой из перечисленных видов спорта является специальным прикладным? Обоснуйте свой ответ.

а) футбол

б) спортивная гимнастика

в) лёгкая атлетика

г) подводный спорт

5.3 Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает не менее 2 (двух) и не более 10 (десяти) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	**Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ**	**Коэффициент веса контрольной точки**	**Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине**
КТ 1	100	0,2	20
КТ 2	100	0,2	20

КТ 3	100	0,2	20
Результат текущего контроля успеваемости	–	Сумма весов всех КТ в рамках текущего контроля успеваемости	Сумма баллов за ТКУ
ВСЕГО		**0,6**	**60**

Формула расчета результата контрольной точки:
Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ х Коэффициент веса контрольной точки.

5.4 Формой текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ является выполнение практических заданий на занятиях.

КТ – 1: выполнение практического задания № 1.
КТ – 2: выполнение практического задания № 2.
КТ – 3: выполнение практического задания № 3.

Для каждой формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ определены критерии оценивания результатов выполнения задания:

1. Критерии оценки практических заданий

Критерии оценки	**Диапазон баллов**	**Описание критерия**
Теоретическая основа выполнения упражнения	0-50	Знание техники выполнения упражнения, дыхания, дозирования нагрузки
Техника выполнения упражнения	0-50	Правильная техника выполнения упражнения
Итого максимально:	100	

2. Критерии оценки рефератов

Критерии оценки	**Диапазон баллов**	**Описание критерия**
Содержание и раскрытие темы	0-20	Детальное, последовательное описание всех этапов с конкретными примерами
Грамотность изложения	0-20	Соблюдены все правила грамматики, орфографии и пунктуации
Логика изложения	0-20	Чёткая последовательность

		изложения, логические связи между частями текста, аргументы подтверждают выводы
Правильность оформления	0-20	Оформление реферата согласно требованиям (см. п. 7.4)
Оригинальность	0-20	Уникальный подход к теме, нестандартные решения, собственная позиция автора
Итого максимально:	100	

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

6.1 Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется посредством последовательного освоения теоретического курса, практических занятий и самостоятельного выполнения практических занятий.

На изучение теоретических аспектов курса предусматривается проведение 8 часов лекционных занятий с использованием дистанционных образовательных технологий (по 4 часа на семестр), а также 24 часа самостоятельной подготовки (по 12 часов на семестр), направленной на итоговую проверку усвоения теоретического материала. В совокупности объем аудиторной и самостоятельной работы по теоретическому разделу составляет 32 часа.

Для успешного освоения теоретической составляющей курса студенту необходимо пройти 3 лекционных занятия по теме 1 раздела 1 в 1-м семестре и 3 лекционных занятия по теме 1 раздела 2 во 2-м семестре. После изучения каждой лекции обучающийся должен пройти промежуточное тестирование, направленное на оценку уровня освоения представленного материала. Данный контрольный инструмент включает 10 тестовых заданий. За каждый правильный ответ, студент получает 1 балл. Необходимо набрать не менее 6 баллов за тест. Совокупность набранных баллов за прохождение тестирования позволяет определить готовность обучающегося к переходу к последующей теме.

В случае недостаточного количества баллов обучающийся получает возможность повторного изучения лекционного материала (посредством аудирования лекции или ознакомления с конспектом) с последующей повторной сдачей теста для устранения выявленных пробелов в знаниях.

После успешного завершения всех промежуточных тестов по темам каждого из семестров студент допускается к итоговому тестированию, являющемуся завершающим этапом изучения теоретической части курса в рамках семестра.

Итоговый тест включает в себя 15 вопросов, соответствующих основным разделам теоретического блока дисциплины.

Таким образом, построение структуры изучения теоретического модуля учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» обеспечивает последовательное усвоение базовых теоретических знаний, развитие самостоятельности и формирование устойчивых образовательных компетенций обучающихся.

В практической части дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся посещают практические занятия, а также изучают материалы самостоятельной работы (видео практических занятий) по предлагаемому перечню. Практические видеоматериалы содержат комплекс упражнений,

направленных на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации, быстроты и ловкости. Занятия разделены по уровню физической подготовки и могут быть выполнены как в домашних условиях, так и в спортивном зале.

Ответственный преподаватель, к учебной группе которого относится обучающийся, осуществляет всесторонний контроль за процессом освоения дисциплины. В его обязанности входит мониторинг своевременности и полноты изучения курса, консультирование обучающихся по вопросам организации и содержания учебной деятельности, а также регистрация и фиксация результатов учебной активности обучающихся. Предоставление сведений о выполненных самостоятельных работах сопровождается соответствующим начислением дополнительных баллов, согласно установленным правилам по дисциплинам физической культуры в рамках БРС. По окончании каждого семестра преподаватель осуществляет аттестацию обучающихся, обобщая результаты по количеству набранных баллов.

Окончательная оценка освоения курса «Физическая культура и спорт» формируется путем суммирования баллов, полученных за изучение теоретического материала и выполнение практических заданий на занятиях (в том числе самостоятельных). В случае, если по итогам проведения аттестации обучающийся набрал 55 или более баллов, ему выставляется результат «зачтено». При недостаточном количестве баллов студенту предоставляется возможность восполнить недостающие баллы посредством выполнения дополнительных заданий, в порядке, регламентированном балльно-рейтинговой системой по дисциплине.

Таким образом, использование балльно-рейтинговой системы способствует объективной и прозрачной оценке образовательных достижений, стимулирует обучающихся к регулярной работе и обеспечивает индивидуализацию образовательного процесса, что особенно актуально для дисциплины «Физическая культура и спорт».

Порядок начисления дополнительных баллов по дисциплине

Наименование	Баллы	Условия выставления зачета
Члены сборных команд СЗИУ РАНХиГС	55	Наличие студента в списке сборной команды
Члены студенческого спортивного клуба Института	55	Наличие студента в списке студенческого спортивного клуба
Члены студенческого киберспортивного клуба	55	Наличие студента в списке киберспортивного клуба
Спортивные организаторы на факультетах	55	Наличие студента в списке спортивных организаторов – 6 человек, заместители спортивных организаторов – по наличию

Члены команды «Битва болельщиков»	55	Наличие студента в списке команды «Битва болельщиков»
Менеджеры сборных команд Института	55	Наличие студента в списке менеджеров
Фотографы, видеографы и SMM-специалисты	25	Наличие студента в списке фотографов, видеографов и SMM-специалистов. Обязательная сдача всех нормативов, набрать min 55 баллов
Дополнительные самостоятельные занятия в фитнес-клубах города	15	Предъявление абонемента (договора) преподавателю, выставляющему зачёт, в первый месяц каждого семестра

6.2 Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации:

- в 1-ом семестре – сдача нормативов по определению физической и функциональной подготовленности студентов;
- во 2-ом семестре – итоговое теоретическое тестирование в СДО.

6.3 Критерии и шкала оценивания на основе БРС

Критерии оценки тестов физической подготовленности (1 семестр)

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	10 баллов	8 баллов	6 баллов	4 балла	2 балла
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз	18	15	12	9	6
3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+10	+7	+4
4	Приседания за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	10 баллов	8 баллов	6 баллов	4 балла	2 балла
1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	50	45	40	35	30
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз	45	40	35	30	25
3	Наклон вперёд из положения стоя на	см	+13	+10	+7	+4	+1

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)						
4	Приседания за 1 мин	кол-во раз	50	45	40	35	30

Критерии оценки функционального состояния студентов СМГ (1 семестр)

№	Функциональная проба	10 баллов	0 баллов
1	Проба Штанге	Сдано	Не сдано
2	Проба Генчи	Сдано	Не сдано
3	Проба Руфье	Сдано	Не сдано
4	Проба Ромберга	Сдано	Не сдано

Расчет результатов промежуточной аттестации с учетом весового коэффициента (1 семестр)

Наименование контрольной точки промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ промежуточной аттестации	Коэффициент веса контрольной точки промежуточной аттестации	Результат промежуточной аттестации, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине
Тест/ проба № 1	100	0,1	10
Тест/ проба № 2	100	0,1	10
Тест/ проба № 3	100	0,1	10
Тест/ проба № 4	100	0,1	10
Результат промежуточной аттестации	–	Сумма весов всех КТ в рамках промежуточной аттестации	Сумма баллов за ПА
ВСЕГО		**0,4**	**40**

Критерии оценки итогового теоретического тестирования (2 семестр)

Итоговый тест включает в себя 15 вопросов разного типа, соответствующих основным разделам теоретического блока дисциплины. Вопросы берутся из банка вопросов текущих тестирований. На выполнение итогового теста отводится 3 попытки по 30 минут каждая. Необходимо ответить правильно на 9 и более представленных тестовых заданий.

Расчет результатов промежуточной аттестации с учетом весового коэффициента (2 семестр)

Максимальное количество баллов за работу в рамках промежуточной аттестации	Коэффициент веса промежуточной аттестации	Результат промежуточной аттестации, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине
100	0,4	40

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

При поступлении в СЗИУ РАНХиГС все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, по результатам которого обучающиеся распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную (А и Б).

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся студенты, у которых имеются постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, но не препятствующие учебной и трудовой деятельности, а также студенты со сниженной функциональной адаптацией, отличающиеся слабой физической подготовленностью. Группы формируются с учетом заболевания.

В зависимости от тяжести и характера заболевания студентов, отнесенных к СМГ, разделяются на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Практический учебный материал для студентов СМГ разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации осуществляется индивидуальный дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

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

7.1 Методические рекомендации по выполнению теоретического раздела

Образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт» организуется с использованием электронных компонентов, в частности, электронного тестирования, реализуемого посредством специализированной платформы системы дистанционного обучения (СДО). Оценивание знаний обучающихся осуществляется путём самостоятельного выполнения серий заданий, структурированных по тематическим модулям курса.

Контрольно-измерительный этап предусматривает обязательное предварительное ознакомление студентов с формулировкой каждого

тестового вопроса, что обусловлено необходимостью точного понимания содержательной части поставленной задачи. После прочтения ключевого вопроса участник образовательного процесса осуществляется переход к анализу всех предложенных вариантов ответа, каждый из которых требует осознанной интерпретации с целью выявления единственно верного. Следует обратить внимание на то, что отметка в тестовой форме производится посредством выбора одного конкретного индекса, что соответствует установленному формату цифрового обозначения ответа.

Процедура прохождения тестирования строго регламентирована временными рамками, определяемыми расписанием дисциплины и зафиксированными в настройках СДО. Студент получает ограниченное количество попыток для выполнения каждого тестового задания, что в совокупности формирует условия для объективной оценки уровня сформированности знаний и компетенций. Такой алгоритм организации оценочных мероприятий способствует развитию у обучающихся ответственности за результаты собственной учебной деятельности, а также повышает прозрачность и объективность контрольных процедур в системе элективного образования по физической культуре и спорту.

7.2 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.

7.3 Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебной 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 в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

7.4 Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Требования к написанию реферата для студентов специальной медицинской группы Б

Реферат (от лат. refero – сообщаю) – краткое изложение в письменном виде научно-исследовательской работы студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным, а изложение материала должно носить проблемно-тематический характер.

Каждая работа, носящая реферативный характер, должна быть оформлена в соответствии с Государственным Образовательным Стандартом (ГОСТ).

Структура работы:

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

Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

Во введении обязательно должны быть указаны следующие параметры: тема реферата; предмет и объект исследования; цель; задачи; актуальность; методы исследования.

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.

Требования к оформлению работы:

- объём 15-20 страниц;
- поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа;
- выравнивание текста по ширине;
- номера страниц – внизу страницы, справа; номер на первой странице не указывается;
- шрифт – «Times New Roman»;

- основной текст – 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5 (основной текст, между абзацами);
- абзацный отступ – 1,25;
- расстановка переносов не применяется;
- все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел; знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу же за предваряющим его словом без пробела;
- ссылки – затекстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как список использованной литературы в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается;
- не менее 5 источников;
- ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 (приложение 2);
- для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят в квадратных скобках в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка содержит сведения о нескольких затекстовых ссылках, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

Согласно приказу от 14.09.2020 № 287 «Положение о порядке выявления неправомерных заимствований в учебных работах в СЗИУ РАНХиГС» пункт 1.4 все письменные работы (в том числе рефераты) проверяются на плагиат, или неправомерное заимствование, при помощи системы «Антиплагиат» РАНХиГС. Рефераты со сгенерированным текстом не принимаются к рассмотрению.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1 Основная литература

1. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 336 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2.
https://znanium.com/catalog/product/1247150
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1.
https://znanium.com/catalog/product/1361807

8.2 Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход: Учебно-методическая литература / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая – Омск: СибГУФК, 2021. – 92с. – ISBN: 978-5-91930-187-5
https://znanium.ru/catalog/document?id=462112
2. Организация занятий по физической культуре и спорту со студентами специальной медицинской группы в вузе: учебное пособие / Н. Ю. Юрасова, Н. Н. Рачковская, под ред.: Гудов В. В. – Саратов: Поволжский институт управления им. П.А. Столыпина – филиал РАНХиГС, 2021. – 41 с. – ISBN: 978-5-8180-0600-0
https://znanium.ru/catalog/document?id=468277
3. Специальная физическая подготовка при обучении волейболу. Тактические действия: Учебно-методическая литература / Д. Г. Сидоров – Санкт-Петербург: ННГАСУ, 2022. – 63с.
https://znanium.ru/catalog/document?id=445351&from_similar=1
4. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 424 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-02483-8.
https://urait.ru/bcode/488898
5. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9.
https://urait.ru/bcode/489224
6. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7.
https://urait.ru/bcode/495446

8.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273–ФЗ«Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

8.4 Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

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

Спортивная база кафедры физической культуры и спорта СЗИУ

№ п/п	Наименование	Оборудование
1	Спортивное сооружение по адресу Будапештская ул., 38/ 6	Мячи (волейбольные, баскетбольные), степ-платформы, фитболы, коврики для занятий аэробикой, эспандеры, эластичные ленты, стойки, манишки, координационные лестницы и т.п.

Программное обеспечение дисциплины

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

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, предназначенный для создания, просмотра, редактирования и форматирования текстов статей, деловых бумаг, а также иных документов, с локальным применением простейших форм таблично-матричных алгоритмов
Excel	Программа для работы с электронными таблицами
PowerPoint	Программа подготовки презентаций