

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 04.09.2024 19:11:39  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

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

---

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ РАНХиГС  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Северо-Западного института  
управления – филиала РАНХиГС  
Хлутков А.Д.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА  
Реклама и связи с общественностью  
в государственных и негосударственных организациях**

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

**Б1.О.37 «Физическая культура и спорт»**

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

Очная

Год набора - 2024

Санкт-Петербург, 2024 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

Кандидат психологических наук, доцент

\_\_\_\_\_

Сайганова Е.Г.

Кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

Морозова Л.В.

**Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:**

Кандидат педагогических наук, доцент

Крылатых В.Ю.

**Заведующий** кафедрой физической культуры и спорта

Кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ Морозова Л.В.

РПД «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол № 5 от 15.05.2024.

## СОДЕРЖАНИЕ

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....   | 4  |
| 2   | Объём и место дисциплины в структуре ОП ВО.....   | 5  |
| 3   | Содержание и структура дисциплины.....  | 6  |
| 3.1 | Структура дисциплины.....   | 6  |
| 3.2 | Содержание дисциплины.....  | 9  |
| 4   | Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....   | 10 |
| 4.1 | Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....   | 10 |
| 4.2 | Материалы текущего контроля успеваемости.....   | 10 |
| 5   | Оценочные средства для промежуточной аттестации.....  | 16 |
| 5.1 | Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования.....   | 16 |
| 5.2 | Шкала оценивания по дисциплине.....   | 17 |
| 5.3 | Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации.....  | 17 |
| 6   | Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....   | 21 |
| 7   | Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)..... | 26 |
| 7.1 | Основная литература.....  | 26 |
| 7.2 | Дополнительная литература.....  | 26 |
| 7.3 | Нормативные правовые документы.....   | 27 |
| 7.4 | Интернет-ресурсы.....   | 27 |
| 8   | Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....   | 28 |

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

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа (компонента):

| Код компетенции | Наименование компетенции  | Код этапа освоения компетенции | Наименование компонента освоения компетенции   |
|-----------------|---|--------------------------------|--|
| УК ОС-7         | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК ОС-7.1                      | Способен объяснять важность участия в организованных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях. |

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

| ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения   |
|---|--------------------------------|---|
|   | УК ОС-7.1                      | <p><i>сформированы знания</i> роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</p> <p><i>сформированы умения</i> творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>сформированы навыки</i> владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> |

## 2 Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

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

**Общий объем дисциплины** «Физическая культура и спорт», включая ЭК, составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 (семьдесят два) часа.

**Объем ЭК (в составе дисциплины):** 8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование. Самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее – СРО) – 2 (два) часа.

**Объем дисциплины, за исключением ЭК:** практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ) – 48 (сорок восемь) часов.

**Индивидуальная работа** обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (далее – КСР) – 14 (четырнадцать) часов.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть)» изучается на 1 курсе одновременно с дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре: Легкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» и служит основанием для ее изучения на 1, 2, 3 курсах.

Доступ к ЭК осуществляется обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в деканате.

### 3 Содержание и структура дисциплины

| № п/п | Наименование раздела                          | Содержание раздела  |
|-------|---|---|
| 1     | Теоретический раздел<br>(видеолекции)         | Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.<br><i>Реализуется с применением ЭК*.</i> |
| 2     | Практический раздел<br>(практические занятия) | Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.<br><i>Реализуется аудиторно.</i>  |
| 3     | Контрольный раздел                            | Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.<br><i>Частично реализуется с применением ЭК*.</i>  |

### 3.1 Структура дисциплины

#### Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

| Разделы учебной программы                             | Семестры  |           | Трудоемкость |           |
|---|-----------|-----------|--------------|-----------|
|   | 1         | 2         | акад. ч.     | астр. ч.  |
| <b>Очная форма обучения</b>                           |           |           |              |           |
| Практический раздел: практические занятия (аудиторно) | 24        | 24        | 48           | 36        |
| Теоретический раздел: лекции (с применением ЭК*)      | 4         | 4         | 8            | 6         |
| Самостоятельная работа (частично с применением ЭК*)   | 8         | 8         | 16           | 12        |
| Промежуточная аттестация (зачёт)                      | +         | +         |              |           |
| <b>Итого</b>  | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>72</b>    | <b>54</b> |

\* ЭК – электронный (онлайн) курс

#### Структура дисциплины Для очной формы обучения

| №п/п   | Наименование разделов      | Объем дисциплины, час. |   |    |           |           |           |          | Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации |
|--|----------------------------|------------------------|---|----|-----------|-----------|-----------|----------|--|
|  |                            | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |           |           | СРО (ЭК)* |          |  |
|  |                            |                        | Л   | ЛР | ПЗ        | КСР       | ВЛ        | СРО      |  |
| <b>Теоретический раздел</b>                              |                            |                        |   |    |           |           |           |          |  |
| 1.   | Теория физической культуры | 10                     |   |    |           |           | 8*        | 2        | Т, Р   |
| <b>Практический раздел</b>                               |                            |                        |   |    |           |           |           |          |  |
| 2.   | Легкая атлетика            | 17                     |   |    | 12        | 5         |           |          | Т, Р, У  |
| 3.   | Фитнес                     | 15                     |   |    | 12        | 3         |           |          | Т, Р, У  |
| 4.   | Баскетбол/ фрисби          | 15                     |   |    | 12        | 3         |           |          | Т, Р, У  |
| 5.   | Волейбол                   | 15                     |   |    | 12        | 3         |           |          | Т, Р, У  |
| <b>Промежуточная аттестация<br/>Зачёт (1,2 семестры)</b> |                            |                        |   |    |           |           |           |          | Т, Р, СН   |
| <b>Всего</b>   |                            | <b>72</b>              | -   | -  | <b>48</b> | <b>14</b> | <b>8*</b> | <b>2</b> |  |
| <b>Всего в астрон. часах</b>                             |                            | <b>54</b>              | -   |    | <b>36</b> |           | <b>6</b>  |          |  |

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

\*ЭК – электронный (онлайн) курс.

ВЛ – видеолекции.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

<sup>1</sup> Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН)

#### Для очной формы обучения

| № семестра    | Наименование тем                                 | Всего часов | Аудиторные часы<br>практические занятия<br>/ лекции ЭК* | Самостоятельная работа ЭК* |
|---------------|--|-------------|---|----------------------------|
| 1 семестр     | Теория физической культуры<br>(видеолекции, ЭК*) | 5           | 4*  | 1*                         |
|               | Баскетбол/ фрисби                                | 8           | 6   | 2                          |
|               | Волейбол   | 8           | 6   | 2                          |
|               | Легкая атлетика                                  | 7           | 6   | 1                          |
|               | Фитнес   | 8           | 6   | 2                          |
|               | <b>Всего:</b>                                    | <b>36</b>   | <b>28</b>   | <b>8</b>                   |
| 2 семестр     | Теория физической культуры<br>(видеолекции, ЭК*) | 5           | 4*  | 1*                         |
|               | Баскетбол/ фрисби                                | 8           | 6   | 2                          |
|               | Волейбол   | 8           | 6   | 2                          |
|               | Легкая атлетика                                  | 7           | 6   | 1                          |
|               | Фитнес   | 8           | 6   | 2                          |
|               | <b>Всего:</b>                                    | <b>36</b>   | <b>28</b>   | <b>8</b>                   |
| <b>Итого:</b> |  | <b>72</b>   | <b>56</b>   | <b>16</b>                  |



## 3.2 Содержание дисциплины

### Содержание ЭК

#### Теоретический раздел

#### Содержание видеолекций

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

*Тема 2.* Социально-биологические основы физической культуры.

*Тема 3.* Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

*Тема 4.* Особенности занятий избранным видом спорта.

*Тема 5.* Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

### Содержание дисциплины (за исключением содержания ЭК)

#### Практический раздел

*Тема: Баскетбол*

Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

*Тема: Фрисби*

Броски диска: плоские (бэкхенд, форхенд), верхние (хаммер, блейд, скубер), обводящие. Фейки. Изучение амплуа игроков (хендлеры, мидлеры и лонгеры). Тактические действия в нападении и защите. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

*Тема: Волейбол*

Стойки. Перемещения. Приём. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

*Тема: Легкая атлетика*

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

*Тема: Фитнес*

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата

## 4 Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

### 4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие **методы текущего контроля** успеваемости обучающихся при очной форме обучения:

|    | Тема и/или раздел                  | Методы текущего контроля успеваемости  |
|----|------------------------------------|--|
| 1. | Теоретический раздел (видеолекции) | тестирование теоретической подготовленности (с применением ЭК в системе дистанционного обучения (СДО)) - <a href="https://lms.ranepa.ru">https://lms.ranepa.ru</a> ; |
| 2. | Практический раздел                | тестирование технической и физической подготовленности;  |
| 3. | Контрольный раздел                 | «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю.   |

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

### 4.2 Материалы текущего контроля успеваемости

#### Тестирование теоретической подготовленности

Выберите один правильный ответ.

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

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- a) спорт
- b) система физического воспитания
- c) физическая культура

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- a) учебно-практические занятия
- b) занятия в спортивных секциях
- c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- d) все вышеперечисленные формы

4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:

- a) физическое развитие
- b) физическое воспитание
- c) физическая культура

5. Что является основным средством физической культуры?

- a) физическое упражнение
- b) физическая культура
- c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

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

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

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

## **Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического**

## **воспитания**

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

- a) Общей выносливостью
- b) Тотальной выносливостью
- c) Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

- a) Быстрота
- b) Гибкость и подвижность в суставах
- c) Выносливость
- d) Мышечная сила

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

- a) Морфофункциональных свойств и качеств
- b) Двигательных умений и навыков
- c) Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

- 1. Игровой
- 2. Соревновательный
- 3. Строго регламентированного упражнения
- 4. Психорегулирующего упражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:

- a) Специальная выносливость
- b) Локальная выносливость
- c) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:

- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
- b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
- c) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
- b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
- c) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:

- a) Направленность на реализацию конкретной цели
- b) Суммарное количество движений и действий
- c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:

- a) Физическая готовность
- b) Физическое развитие
- c) Физическое воспитание

10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:

- a) Целостного выполнения упражнения
- b) Расчлененно-конструктивного упражнения
- c) Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

- a) Двигательные умения и навыки
- b) Физическая готовность
- c) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

- a) Строгой регламентации
- b) Игрового
- c) Соревновательного

#### Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:

- a) Физическая готовность
- b) Физическая работоспособность.
- c) Физическое развитие

2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:

- a) 2
- b) Без команды
- c) 3

3. Самоконтроль – это:

a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья  
b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом

c) Все ответы верны

4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?

- a) 10
- b) 12
- c) 15

5. Спорт – это:

- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
- b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
- c) Все ответы верны

6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
- b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
- c) Вводная гимнастика
- d) Физкультминутки и физкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

- a) Виды подготовки
- b) Подготовленность спортсмена
- c) Состояние спортсмена
- d) Мастерство спортсмена

8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:

- a) 3000 м
- b) Марафон
- c) 10000 м
- d) Бегофон

9. Какая дистанция называется марафоном?

- a) 100 км пробег
- b) 42 км 195 м.
- c) Суточный бег

10. В какой стране появился шейпинг?

- a) Германия
- b) Франция
- c) Бразилия

- d) СССР (Россия)
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
  - b) Фигурная аэробика
  - c) Танцевальная аэробика
  - d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
  - b) США
  - c) Англия
  - d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
  - b) 8 x 15
  - c) 9 x 18
  - d) 7 x 10

### **Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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

- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
- b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
- c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
- b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
- c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

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

- a) При внезапной остановке после интенсивного бега
- b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
- c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
- b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
- c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
- b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
- c) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

- a) Воздух и физические упражнения
- b) Вода и физические упражнения

с) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

б) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий

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

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

а) Подготовка обучающихся специализированных вузов

б) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе

с) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры

2. Профессиография – это:

а) Графический профиль качеств обучающегося

б) Описание профессиональной деятельности человека

с) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

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

б) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося

с) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

а) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей

б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности

с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:

а) Соответствие нормам и требованиям профессии

б) Состояние готовности к предстоящей деятельности

с) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

6. Выносливость – это:

а) Длительное продолжение физической и умственной работы

б) Способность противостоять утомлению

с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

7. Сила – это:

а) Механическое воздействие на объект

б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

с) Превышение одного усилия другим

8. Ловкость – это:

а) Быстрота выполнения движения

б) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве

с) Способность быстро координировать движения.

### **Перечень тестов текущего контроля успеваемости студентов основной и подготовительной групп здоровья**

| <b>№</b> | <b>Примерные варианты технических тестов по видам спорта<br/>(на усмотрение преподавателя) – 4-7 баллов</b> |
|----------|---|
| 1        | Волейбол (передача мяча сверху, снизу/ двусторонняя игра)   |
| 2        | Баскетбол (различные броски/ двусторонняя игра)   |

|   |  |
|---|--|
| 3 | Фрисби (броски и ловля диска/ двусторонняя игра)           |
| 4 | Фитнес (аэробная связка; силовая связка/ силовой комплекс) |

### Перечень тестов текущего контроля успеваемости студентов специальной медицинской группы А

| № | Примерные варианты технических тестов по видам спорта<br>(на усмотрение преподавателя) – 4-7 баллов |
|---|---|
| 1 | Фитнес (оздоровительная связка/ оздоровительный комплекс)   |

### Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

На первых занятиях 1 курса проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе здоровья для занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов. Обучающиеся специальной группы сдают контрольные тесты с учётом своих противопоказаний.

Медицинская группа обучающихся является основным критерием для комплектования учебных групп по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Обучающиеся подготовительной, специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

## 5 Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра, посещают учебные занятия, выполняют тесты для оценки технической и физической подготовленности в рамках текущего контроля, прослушивают курс видеолекций, проходят тестирование оценки знаний по теоретическим темам в системе дистанционного обучения и сдают контрольные тесты в рамках промежуточной аттестации.

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

### 5.1 Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

| Наименование темы<br>(раздела) | Показатели<br>оценивания                  | Критерии<br>оценивания   | Оценка<br>(баллы)  |
|--------------------------------|---|--|--|
| Практический раздел            | Физическая и техническая подготовленность | - формирование двигательных умений и навыков;<br>- соответствующий возрасту уровень развития физических качеств (выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости). | Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов (контрольных тестов), визуальная оценка |



|   |                                   |  |  |
|---|-----------------------------------|--|--|
| Теоретический раздел<br>(реализуется с помощью ДОТ) | Теоретическая<br>подготовленность | Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д. |  |
|---|-----------------------------------|--|--|

## 5.2 Шкала оценивания по дисциплине

### Шкала перевода оценки из многобалльной в систему «зачтено»/ «не зачтено»

|                     |              |
|---------------------|--------------|
| от 0 до 50 баллов   | «не зачтено» |
| от 51 до 100 баллов | «зачтено»    |

### Балльно-рейтинговая система (БРС)

| Тип работы   | Минимально допустимое количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|--------------------------------|
| <b>Посещаемость:</b>                                   | <b>24</b>                               | <b>48</b>                      |
| - лекционные занятия (с применением ЭК)                | 2                                       | 4                              |
| - практические занятия (аудиторно)                     | 22                                      | 44                             |
| <b>Текущий контроль:</b>                               | <b>7</b>                                | <b>12</b>                      |
| - промежуточное тестирование (с применением ЭК)        | 3                                       | 5                              |
| - сдача технических тестов по видам спорта (аудиторно) | 4                                       | 7                              |
| <b>Промежуточная аттестация:</b>                       | <b>20</b>                               | <b>40</b>                      |
| - итоговое тестирование (с применением ЭК)             | 4                                       | 7                              |
| - сдача технических тестов по видам спорта (аудиторно) | 1                                       | 3                              |
| - сдача контрольных тестов (аудиторно)                 | 15                                      | 30                             |
| <b>Итого</b>   | <b>51</b>                               | <b>100</b>                     |

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов. Информация о текущей успеваемости будет отображаться в Журнале оценок в системе Moodle.

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.

## 5.3 Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации

### 5.3.1. Промежуточная аттестация студентов основной и подготовительной групп здоровья

#### Перечень технических тестов

| № | Примерные варианты технических тестов по видам спорта<br>(на усмотрение преподавателя) – 1-3 балла |
|---|--|
| 1 | Волейбол (подача разными способами)  |
| 2 | Баскетбол (ведение мяча/ передача мяча в парах)  |

|   |   |
|---|---|
| 3 | Фрисби (челночный бег «елочкой»)  |
| 4 | Фитнес (знание базовых шагов классической аэробики, знание основных мышечных групп) |

### Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности

| № | Наименование упражнений (тестов)                         |
|---|--|
| 1 | Бег на 100 м/ 60 м                                       |
| 2 | Тест Купера (12-минутный бег)                            |
| 3 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин  |
| 4 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу             |
| 5 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье |
| 6 | Прыжок в длину с места                                   |

### Критерии оценки тестов физической подготовленности

#### Девушки

| № п/п                             | Наименование упражнений (тестов)  | Единица измерения | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|-----------------------------------|---|-------------------|----------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Быстрота</b>                   |   |                   |          |         |         |         |        |
| 1                                 | Бег на 100 м  | сек               | 16,2     | 17,0    | 18,0    | 19,0    | 20,0   |
| 2                                 | Бег на 60 м   | сек               | 9,5      | 10,0    | 10,5    | 11,0    | 11,5   |
| <b>Выносливость</b>               |   |                   |          |         |         |         |        |
| 3                                 | Тест Купера (12-минутный бег)   | м                 | 2300     | 2100    | 1900    | 1600    | 1200   |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> |   |                   |          |         |         |         |        |
| 4                                 | Прыжок в длину с места  | см                | 198      | 185     | 170     | 160     | 150    |
| <b>Сила</b>                       |   |                   |          |         |         |         |        |
| 5                                 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин                     | кол-во раз        | 45       | 40      | 35      | 30      | 25     |
| 6                                 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа  | кол-во раз        | 18       | 15      | 12      | 9       | 6      |
| <b>Гибкость</b>                   |   |                   |          |         |         |         |        |
| 7                                 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | +16      | +13     | +10     | +7      | +4     |

#### Юноши

| № п/п                             | Упражнения (тесты)  | Единица измерения | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|-----------------------------------|---|-------------------|----------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Быстрота</b>                   |   |                   |          |         |         |         |        |
| 1                                 | Бег на 100 м  | сек               | 13,9     | 14,5    | 15,0    | 15,5    | 16,0   |
| 2                                 | Бег на 60 м   | сек               | 8,0      | 8,5     | 9,0     | 9,5     | 10,0   |
| <b>Выносливость</b>               |   |                   |          |         |         |         |        |
| 3                                 | Тест Купера (12-минутный бег)   | м                 | 2700     | 2500    | 2300    | 2000    | 1600   |
| <b>Скоростно-силовые качества</b> |   |                   |          |         |         |         |        |
| 4                                 | Прыжок в длину с места  | см                | 244      | 230     | 215     | 200     | 185    |
| <b>Сила</b>                       |   |                   |          |         |         |         |        |
| 5                                 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин                     | кол-во раз        | 50       | 45      | 40      | 35      | 30     |
| 6                                 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу                                | кол-во раз        | 45       | 38      | 32      | 26      | 20     |
| <b>Гибкость</b>                   |   |                   |          |         |         |         |        |
| 7                                 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | +13      | +10     | +7      | +4      | 0      |

|                |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|--|--|
| уровня скамьи) |  |  |  |  |  |  |
|----------------|--|--|--|--|--|--|

### 5.3.2. Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской группы А

#### Перечень технических тестов

| № | Примерные варианты технических тестов по видам спорта<br>(на усмотрение преподавателя) – 1-3 балла   |
|---|--|
| 1 | Фитнес (знание показаний и противопоказаний к практическим занятиям по физической культуре с учетом диагноза/ знание методов самоконтроля) |

#### Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности

| № | Наименование упражнений (тестов)  |
|---|---|
| 1 | Тест Купера/ северная ходьба/ дозированная ходьба   |
| 2 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ с опорой на колени/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье/ сидя на полу  |
| 5 | Стойка на двух ногах на балансирующей платформе/ приседания за минуту/ прыжок в длину с места/                                |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель/ хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин                                   |

#### Критерии оценки тестов физической подготовленности

##### Девушки

| № п/п               | Упражнения (тесты)  | Единица измерения | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|---------------------|---|-------------------|----------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Выносливость</b> |   |                   |          |         |         |         |        |
| 1                   | Тест Купера (12-минутный бег)   | м                 | 2000     | 1800    | 1600    | 1200    | <1200  |
| 2                   | Северная ходьба – 40 минут  | м                 | 4000     | 3500    | 3000    | 2500    | 2000   |
| 3                   | Дозированная ходьба   | м                 | 4500     | 4000    | 3500    | 3000    | 2500   |
| <b>Сила</b>         |   |                   |          |         |         |         |        |
| 4                   | Поднимание туловища из положения лёжа на спине  | кол-во раз        | 40       | 30      | 25      | 20      | 15     |
| 5                   | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи | кол-во раз        | 12       | 10      | 8       | 6       | 4      |
| 6                   | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени   | кол-во раз        | 25       | 20      | 15      | 10      | 8      |
| 7                   | Приседания за 1 мин   | кол-во раз        | 45       | 40      | 35      | 30      | 25     |
| 8                   | Прыжок в длину с места  | см                | 170      | 160     | 150     | 140     | 130    |
| <b>Гибкость</b>     |   |                   |          |         |         |         |        |
| 9                   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье/ сидя на полу                                    | см                | +16      | +13     | +10     | +5      | 0      |
| <b>Ловкость</b>     |   |                   |          |         |         |         |        |
| 10                  | Стойка на двух ногах на балансирующей платформе   | мин, сек          | 60       | 50      | 40      | 30      | 20     |
| 11                  | Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков  | кол-во раз        | 9        | 8       | 6       | 4       | 3      |

|    |   |            |    |    |    |    |    |
|----|---|------------|----|----|----|----|----|
| 12 | Хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин | кол-во раз | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
|----|---|------------|----|----|----|----|----|

**Юноши**

| № п/п                           | Упражнения (тесты)  | Единица измерения | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балла | 1 балл |
|---------------------------------|---|-------------------|----------|---------|---------|---------|--------|
| <b>Выносливость (по выбору)</b> |   |                   |          |         |         |         |        |
| 1                               | Тест Купера (12-минутный бег)   | м                 | 2400     | 2100    | 1800    | 1600    | <1600  |
| 2                               | Северная ходьба – 40 минут  | м                 | 4000     | 3500    | 3000    | 2500    | 2000   |
| 3                               | Дозированная ходьба   | м                 | 4500     | 4000    | 3500    | 3000    | 2500   |
| <b>Сила</b>                     |   |                   |          |         |         |         |        |
| 4                               | Поднимание туловища из положения лёжа на спине  | кол-во раз        | 50       | 40      | 30      | 25      | 20     |
| 5                               | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи | кол-во раз        | 30       | 25      | 20      | 15      | 10     |
| 6                               | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени   | кол-во раз        | 35       | 30      | 25      | 20      | 15     |
| 7                               | Приседания за 1 мин   | кол-во раз        | 45       | 40      | 35      | 30      | 25     |
| 8                               | Прыжок в длину с места  | см                | 195      | 190     | 180     | 170     | 160    |
| <b>Гибкость</b>                 |   |                   |          |         |         |         |        |
| 9                               | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье/сидя на полу                                     | см                | +13      | +10     | +7      | +3      | 0      |
| <b>Ловкость (по выбору)</b>     |   |                   |          |         |         |         |        |
| 10                              | Стойка на двух ногах на балансировочной платформе   | мин, сек          | 60       | 50      | 40      | 30      | 20     |
| 11                              | Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков  | кол-во раз        | 9        | 8       | 6       | 4       | 3      |
| 12                              | Хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин   | кол-во раз        | 65       | 60      | 55      | 50      | 45     |

## **6 Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

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 корректирующую 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>

### **Методические рекомендации по выполнению теоретического раздела**

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.

### **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 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>

### **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.

## **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.

### **Примерный перечень тем рефератов для студентов СМГ Б**

1. Физическая реабилитация при ... (травме или заболевании, например, при перенесенной пневмонии).
2. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).
3. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпана, У. Бейтса.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у студентов.
5. Современные тенденции развития физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования в России.
7. Организация физического воспитания в зарубежных образовательных системах.
8. Методика проведения занятий по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения.
9. Методика лечебного массажа при .... (заболевание согласовать с ведущим преподавателем).
10. Методика занятий оздоровительным плаванием при заболеваниях ... (пищеварительной, дыхательной систем или опорно-двигательного аппарата).
11. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.
12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием тренажеров при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Средства и методы мышечной релаксации, ее значение в укреплении здоровья.
14. Методы оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.
15. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.
16. Организационно-управленческая структура лечебной, адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
17. Организационно-правовые основы материального обеспечения физической культуры и спорта в России.
18. Финансирование физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
19. Влияние СМИ на развитие физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
20. Современный спорт в системе международных отношений.
21. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении.
22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.



23. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.

24. Силовые упражнения для коррекции проблемных зон с использованием тренажёрных устройств.

25. Конституционные права и свободы человека и гражданина в области физической культуры.

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

### **7.1 Основная литература**

1. Гришина Ю.И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. – 283 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-222-31286-5. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
3. Караулова Л.К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 336 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – DOI 10.12737/23930. – ISBN 978-5-16-012250-2. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150>
4. Каткова А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. – М.: МПГУ, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
5. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 424 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-02483-8. URL: <https://urait.ru/bcode/488898>
6. Письменский И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 450 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
7. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. – 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>
8. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. – Москва: Научный консультант, 2017. – ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
9. Туревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский В. Н. Бородаенко Л. В. Тарасенко. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 146 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-11118-7. – URL : <https://urait.ru/bcode/495446>
10. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва: ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-16-015719-1. – Текст: электронный. – URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

### **7.2 Дополнительная литература**

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

<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.

<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

### 7.3 Нормативные правовые документы

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)».

### 7.4 Интернет-ресурсы

| Название сайта   | Характеристика   |
|--|--|
| <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a><br>Электронный каталог библиотеки                            | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС   |
| <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a><br>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. |

## 8 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

| № 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. |

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   |
|----------------------------|--|
| <a href="#">Word</a>       | <a href="#">Текстовый процессор</a> , позволяет подготавливать документы различной сложности.                              |
| <a href="#">Excel</a>      | <a href="#">Табличный процессор</a> , поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности |
| <a href="#">PowerPoint</a> | <a href="#">Программа подготовки презентаций</a>   |