

**Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ  
И ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»**

Факультет социальных наук  
(наименование факультета)

УТВЕРЖДЕНО  
Ректор ОАНО «МВШСЭН»

Электронная подпись

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Современная социальная теория  
(наименование образовательной программы)

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

Б1.О.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(код и наименование РПД)

Бакалавриат  
(уровень образования)

39.03.01 Социология  
(код, наименование направления подготовки)

Очная  
(форма обучения)

Год набора - 2022

Москва, 2021 г.

К.псх.н, доцент Сайганова Е.Г.  
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой, к.пед.н. Самоуков А.Ф.  
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой социологии, к.соц.н. Вахштайн В.С.  
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (Ф.И.О.)

Рабочая программа дисциплины «Б1.О.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
рассмотрена и одобрена на заседании кафедры социологии МВШСЭН

протокол от «17» мая 2022 г. № 5

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....	4
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) .....	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	22
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	25
6.1 Основная литература.....	25
6.2 Дополнительная литература. ....	25
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....	26
6.4 Нормативные правовые документы.....	26
6.5 Интернет-ресурсы, справочные системы .....	26
6.6. Иные рекомендуемые источники.....	26
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	26

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

1.1. Дисциплина Б1.О.07 Физическая культура и спорт обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор
УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Вовлекается в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК-7.2 Вовлекается в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживает и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей
		УК-7.3 На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код компетенции	Результаты обучения
УК-7	на уровне знаний: сформированы знания основ физической культуры и здорового образа жизни, понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
	на уровне умений: применять собственный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.
	на уровне навыков: использование системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

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

Основная образовательная программа подготовки бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Физическая

культура и спорт» происходит на первом курсе РАНХиГС, в соответствии с учебным планом.

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

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

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### Распределение учебных часов по разделам дисциплины

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
Базовый модуль			
Практический раздел (аудиторно)	24	24	48
Теоретический раздел (с применением ДОТ*)	4	4	8
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ*)	8	8	16
Итого	36	36	72

### Структура дисциплины

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации
		Всего	Работа обучающихся по видам учебных занятий				СР/ОО, ДОТ*	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР	ПЗ	КС		
Практический раздел								
1.	Атлетическая гимнастика	10/7,5			8/6		2/1,5	Т,Р,О
2.	Баскетбол	10/7,5			8/6		2/1,5	Т,Р,О
3.	Волейбол	10/7,5			8/6		2/1,5	Т,Р,О
4.	Легкая атлетика	10/7,5			8/6		2/1,5	Т,Р,О
5.	Плавание	10/7,5			8/6		2/1,5	Т,Р,О
6.	Фитнес-аэробика	6/4,5			4/3		2/1,5	Т,Р,О
7.	Футбол	6/4,5			4/3		2/1,5	Т,Р,О
Теоретический раздел								
8.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	10/7,5*	8/6*	-	-	-	2/1,5*	Т,Р,О
Промежуточная аттестация								Т,Р,О
Итого		72/54	8/6*	-	48/36	-	16/12*	

### Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование разделов	Содержание разделов
1.	Практический раздел	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. <i>Реализуется аудиторно.</i>

<sup>1</sup> Примечание: 4 - формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р)

2.	Теоретический раздел	<p>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.</p> <p><i>Реализуется с применением ДОТ.</i></p>
3.	Контрольный раздел	<p>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.</p> <p><i>Частично реализуется с применением ДОТ.</i></p>

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО - система дистанционного обучения.

### Распределение учебных часов по темам и видам занятий

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ2	Самостоятельная работа ДОТ*
1 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	6/4,5	4/3*	2/1,5*
	Атлетическая гимнастика	4/3	4/3	0
	Баскетбол	6/4,5	4/3	2/1,5
	Волейбол	4/3	4/3	0
	Легкая атлетика	6/4,5	4/3	2/1,5
	Плавание	4/3	4/3	0
	Фитнес-аэробика	4/3	2/1,5	2/1,5
	Футбол	2/1,5	2/1,5	0
	<b>Всего:</b>	<b>36/27</b>	<b>28/21</b>	<b>8/6</b>
2 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	6/4,5	4/3*	2/1,5*
	Атлетическая гимнастика	4/3	4/3	0
	Баскетбол	6/4,5	4/3	2/1,5
	Волейбол	4/3	4/3	0
	Легкая атлетика	6/4,5	4/3	2/1,5
	Плавание	4/3	4/3	0
	Фитнес-аэробика	4/3	2/1,5	2/1,5
	Футбол	2/1,5	2/1,5	0
	<b>Всего:</b>	<b>36/27</b>	<b>28/21</b>	<b>8/6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>72/54</b>	<b>56/42</b>	<b>16/12</b>



## **Практический раздел**

### **Атлетическая гимнастика**

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

### **Баскетбол**

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. 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.

### **Волейбол**

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

### **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.

### **Плавание<sup>3</sup>**

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

### **Фитнес-аэробика**

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, футбол-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.

### **Футбол**

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

### **Теоретический раздел (в СДО)**

*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.

---

<sup>3</sup> При отсутствии в филиале/представительстве бассейна и / или договора, заключенного с бассейном / спортивным комплексом, имеющим бассейн, допускается замена теоретическими занятиями ознакомительного типа.

#### 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**В ходе реализации дисциплины «Б1.О.07 Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

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

**Зачет проводится с применением следующих методов (средств):** в форме контрольного тестирования физической подготовленности

#### Материалы текущего контроля успеваемости

##### Типовые оценочные материалы

##### Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Характеристика направленности	Девушки					Юноши				
Оценка в очках										
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз): Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг Бег 3000 м (мин.,с.) вес до 85 кг вес более 85 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15	12.00 2.30	12.35 13.1	13.10 13.5	13.50 4.40	14.30 15.3

##### Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

## Атлетическая гимнастика

### Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество)	50	40	30	20	10

### Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество)	0	0	30	20	10

## Баскетбол

### Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

## Волейбол

### Юноши и Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических .. ..
1.	Перед ачи мяча двумя руками сверху	
2.	Перед ачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

## Легкая атлетика

### Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

### Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

## Плавание

### Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических
1.	Выдох в воду стоя на дне бассейна и опустив лицо в воду	
2.	Проплывание с работой ног кролем на груди с выдохом в воду с опорой на доску (25 м)	
3.	Работа ног кролем на спине, руки за головой (25 м)	
4.	Проплывание кролем на груди, выполняя гребок одной рукой, с дыханием (25 м)	
5.	Проплывание кролем на груди 25 м (скольжение, выдох в воду, работа ног и рук)	
6.	Проплывание кролем на спине в полной координации (25 м)	

## Фитнес-аэробика

### Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоя (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

### Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоя (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

### Футбол Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
2.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
3.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
4.	Техника передачи мяча подъемом стопы.					
5.	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом	5	4	3	2	1

### Тестирование теоретической подготовленности

#### Тема 1

#### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.**

1. Под физической культурой понимается:
  - а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
  - б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
  - в) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
  - а) спорт
  - б) система физического воспитания
  - в) физическая культура
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
  - а) учебно-практические занятия
  - б) занятия в спортивных секциях
  - в) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
  - г) все вышеперечисленные формы
4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:
  - а) физическое развитие
  - б) физическое воспитание
  - в) физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры?
  - а) физическое упражнение
  - б) физическая культура
  - в) спорт
6. Двигательная реабилитация - это:
  - а) 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 поступает 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:
- а) Быстрота
  - б) Гибкость и подвижность в суставах
  - в) Выносливость
  - г) Мышечная сила
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
- а) Морфофункциональных свойств и качеств
  - б) Двигательных умений и навыков
  - в) 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:
- а) Специальная выносливость
  - б) Локальная выносливость
  - в) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности - это:
- а) принцип, строящий процесс на восприятие органов
  - б) понимание сущности заданий и активное их выполнение
  - в) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности - это:
- а) нарастание объема и интенсивности нагрузок
  - б) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
  - в) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- а) Направленность на реализацию конкретной цели
  - б) Суммарное количество движений и действий
  - в) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- а) Физическая готовность
  - б) Физическое развитие
  - в) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- а) Целостного выполнения упражнения
  - б) Расчлененно-конструктивного упражнения
  - в) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- а) Двигательные умения и навыки
  - б) Физическая готовность
  - в) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- а) Строгой регламентации
  - б) Игрового
  - в) Соревновательного

#### **Тема 4**

##### **Особенности занятий избранным видом спорта.**

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- а) Физическая готовность
  - б) Физическая работоспособность.

- с) 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

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

### Тема 5

#### Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
  - a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
  - b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
  - c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
  - a) Нерациональное составленное расписание тренировок
  - b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
  - c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей
3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
  - a) При внезапной остановке после интенсивного бега
  - b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
  - c) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
  - a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
  - b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
  - c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
  - a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
  - b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 - 2 ч)
  - c) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
  - a) Воздух и физические упражнения
  - b) Вода и физические упражнения
  - c) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
  - a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
  - b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
  - c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

### Тема 6

#### Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
  - a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
  - b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
  - c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры
2. Профессиография - это:
  - a) Графический профиль качеств обучающегося
  - b) Описание профессиональной деятельности человека

- 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.

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

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

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

### Оценочные материалы промежуточной аттестации

Код компетенции	Компетенция	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК–7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.1 Вовлекается в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки.  Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.  Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии
УК–7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.2 Вовлекается в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживает и развивает уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей	Вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.  Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии.  Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.
УК–7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК – 7.3 На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья	Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья.  Знаком со способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
-----------------------------	-----------------------	---------------------	----------------

Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, визуальная оценка
Теоретический раздел (реализуется с помощью ДОТ)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

### Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

#### Контрольные тесты промежуточной аттестации для оценки физической подготовленности обучающихся основного и подготовительного учебных отделений

##### Девушки

№ п/	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	4,20	4,40	5,00	5,20	5,40
3.	Бег 2000м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100м (мин., сек.)	54,0 2,15	1,03 2,40	1,44 3,05	1,24 3,35	4,10 б/вр
5.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	168	160	150
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1)	150	140	130	120	110
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина 90	20	16	10	6	4
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	10	8	6	4
9.	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 2 мин.)	60	50	40	30	
10.	Челночный бег 3X10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5

##### Юноши

№ п/п	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 100 м (сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Бег 1000 м (мин., сек.)	3,00	3,20	3,30	3,40	3,50
3.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
4.	Плавание 50 м (мин., сек.) или 100 м (мин., сек.)	1,40	1,50	2,00	2,15	2,30
5.	Прыжки в длину с места (см.)	250	240	230	223	215
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
7.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9	7	5
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
9.	В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

### **Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине (теоретическая часть)**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.

### **Шкала оценивания**

<b>Шкала оценивания по дисциплине</b>	
<b>Баллы</b>	<b>Оценка</b>
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Входящая аттестация (тестирование ОФП)	4	8
Посещение практического занятия	1	2
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	4	8
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	6	10
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта(специализациям)	6	30
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	8	15
Дополнительные баллы	11	27
<b>Итого</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

*Дополнительные баллы* обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) - 30 баллов; за академию - 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции - 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях - 10 баллов; написание статьи - 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) - 6 баллов; написание и защита реферата - 4 балла).

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

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

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

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.

#### **Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий**

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

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

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на

самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

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

### **Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся**

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

### **Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ**

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

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся обычно предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского

исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210\*297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

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

### **Темы рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности обучающегося в течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.



33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.
42. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. <sup>4</sup>

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

### **6.1 Основная литература**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 793 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10350-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/442509>
2. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456546>
3. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/456667>

### **6.2 Дополнительная литература.**

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454085>
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/454154>
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://biblio-online.ru/bcode/446683>

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

1. Положение об организации самостоятельной работы студентов образовательной автономной некоммерческой организации высшего образования «Московская высшая школа социальных и экономических наук», утверждено приказом ОАНО «МВШСЭН» №112/1 от 31 августа 2017 г. <https://www.msses.ru/sveden/document/>

### 6.4 Нормативные правовые документы

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

### 6.5 Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a>	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>	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.

### 6.6. Иные рекомендуемые источники.

1. Германов, Г. Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г. Н. Германов, М. Е. Злобина, П. А. Хомяк. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 365 с

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

Спортивная база кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	3	18x36 648 м <sup>2</sup>	1 2 2	теннис, волейбол, настольный теннис, баскетбол
2.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	3	231 м <sup>2</sup>	2 3 6	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал	4	80 м <sup>2</sup>	2 2 3 6	фитнес-аэробика
4.	Бассейн	1	25 м 3 дорожки	2	плавание, аква-аэробика
5.	Открытые площадки	3	70x30 2100 м <sup>2</sup>	на территории РАНХиГС	теннис, футбол, хоккей, каток

#### Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. 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, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций