

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

---

**Факультет гуманитарных наук**

УТВЕРЖДЕНА  
Ученым советом ОАНО  
«МВШСЭН»  
(в составе ОП)  
Протокол № 61 от  
16.06.2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Б1.О.06 Физическая культура и спорт

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

направление подготовки

41.03.06 Публичная политика и социальные науки

направленность (профиль) " Современный медиатекст "

Бакалавр

*(квалификация)*

Очная

*(форма обучения)*

Год набора – 2021

Москва, 2020 г.

**Автор-составитель:**

Старший преподаватель В.Н.Фетисов

К.филос.н., доцент, зав. кафедрой междисциплинарных образовательных программ  
Березина Е.М..

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе ОП ВО "Современный медиатекст» на заседании ученого совета ОАНО "МВШСЭН", протокол от 16 июня 2020 г. № 61

Рабочая программа актуализирована в составе ОП ВО "Современный медиатекст", утверждена на заседании ученого совета ОАНО "МВШСЭН", протокол от 23 сентября 2021 г. № 72

Рабочая программа актуализирована в составе ОП ВО "Современный медиатекст", утверждена на заседании ученого совета ОАНО "МВШСЭН", протокол от 14 июня 2022 г. № 79

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3.Содержание и структура дисциплины .....	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	14
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	11
6.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" .....	24
6.1. Основная литература .....	24
6.2. Дополнительная литература .....	24
6.3. Нормативные правовые документы .....	24
6.4. Интернет-ресурсы .....	24
6.5. Иные источники .....	24
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	25

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

1.1. Дисциплина Б1.О.06 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующей компетенцией с учетом этапа:

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>
УК -7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7.1 Участвует в организованных и самостоятельных физкультурно-оздоровительных и спортивных занятиях

1.2. В результате освоения дисциплины Б1.О.06 «Физическая культура и спорт» у студентов должны быть сформированы:

<b>Код компетенции</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>	<b>Результаты обучения</b>
УК -7	УК-7.1	<p><b>на уровне знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать основы самостоятельного поддержания и развития основных физических качеств</li> </ul> <p><b>на уровне умений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь осуществлять подбор физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</li> </ul> <p><b>на уровне навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья</li> </ul>

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

### 2.1 Объем дисциплины Для очной формы обучения

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

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.

<sup>1</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

## 2.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Образовательная программа подготовки бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит в первом семестре (1 семестр) в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 (семьдесят два) часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

Вид учебной работы	Формат проведения
Практические занятия	Частично с применением ДОТ
Самостоятельная работа	Частично с применением ДОТ
Промежуточная аттестация	Частично с применением ДОТ
Формы текущего контроля	Формат проведения
Письменные работы, участие в дискуссиях	Частично с применением ДОТ. Возможно использование системы дистанционного обучения (СДО)

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://distanty.ru>. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате. Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к методическим материалам предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы после окончания срока выполнения.

## 3. Содержание и структура дисциплины

### Практический раздел (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. *Реализуется с применением ДОТ\*.*

### Теоретический раздел (лекции)

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. *Реализуется с применением ДОТ\*.*

### 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.

*Частично реализуется с применением ДОТ\*.*

---

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии

### Структура дисциплины

#### Распределение учебных часов по темам и видам занятий Для очной формы обучения

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

---

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

## **Содержание дисциплины**

### **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, гириями, 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.

#### **Фитнес-аэробика**

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-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 (тестирование 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.

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

### **Тестирование теоретической подготовленности**

#### **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

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
- c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

- a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
- b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
- c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

- a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
- b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
- c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:

- a) Соответствие нормам и требованиям профессии
- b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
- c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

6. Выносливость – это:

- a) Длительное продолжение физической и умственной работы
- b) Способность противостоять утомлению
- c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

7. Сила – это:

- a) Механическое воздействие на объект
- b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- c) Превышение одного усилия другим

8. Ловкость – это:

- a) Быстрота выполнения движения
- b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
- c) Способность быстро координировать движения.

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

##### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

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

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://distanty.ru>;

– при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://distanty.ru>;

- при занятиях самостоятельной работой: самостоятельная работа обучающихся является одной из форм самообразования, роль преподавателя при этом заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

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

### 4.3 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Критерии оценивания
УК -7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Участвует в организованных самостоятельных физкультурно-оздоровительных спортивных занятиях	Физическая и техническая подготовленность: формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости Теоретическая подготовленность: усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.

#### Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

#### 4.3.2 Типовые оценочные средства для промежуточной аттестации

##### Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

На первых занятиях 1 (первого) курса по физической культуре и спорту проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе для занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов. Обучающиеся специальной группы к сдаче тестов и нормативов не допускаются.

Результаты тестирования физической подготовленности и медицинская группа обучающихся для занятий физической культурой и спортом являются основными критериями для комплектования учебных групп по дисциплине «физическая культура и спорт».

**Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы. Обучающиеся подготовительной, специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.**

№ п/п	Наименование упражнений
1.	Челночный бег 3X10 (с)
2.	Поднимание туловища за 30 сек
3.	Прыжок в длину с места (см.)
4.	Прыжки со скакалкой (девочки) (кол-во раз за 1 мин)
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)
6.	Наклон вперед из положения стоя (см)
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)

#### **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 шагов)	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 шагов)	50	40	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 4х12 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 действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	
2.	Передачи 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 действий
1.	Проплывание с работой ног кролем на груди с выдохом в воду с опорой на доску (25 м)	
2.	Работа ног кролем на спине, руки за головой (25 м)	
3.	Работа ног брассом с опорой на доску (25 м)	
4.	Проплывание брассом в полной координации 25 м	
5.	Проплывание кролем на груди в полной координации 25 м	
6.	Проплывание кролем на спине в полной координации (25 м)	
7.	Выполнение поворота при плавании кролем на груди, на спине, брассом	

**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 (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 (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 (попадания)	5	4	3	2	1

### Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (с применением ДОТ)	26 (минимально 2 балла за одно занятие)	48
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям (с применением ДОТ)	25	36
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	2	4
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	3	5
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	4	7
<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Входящая аттестация** – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

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

#### 4.4. Методические материалы

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

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

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке бакалавров, 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.

#### 5. 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 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.

### **Примерный перечень тем рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. 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. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Характеристика и воспитание физических качеств.
29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
33. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Значение мышечной релаксации.
35. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

**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.

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

### **6.1. Основная литература**

1. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин [и др.]. — Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>
2. 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. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
3. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>

### **6.2. Дополнительная литература**

1. 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.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
2. 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.
3. <https://new.znaniium.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.
5. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
6. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. — М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.
7. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>
8. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. — М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
9. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. — Минск: Харвест, 2009.
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
11. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.



### 6.3. 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»

### 6.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

1. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

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

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://distanty.ru>. Для проведения занятий семинарского типа, индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации может быть использована программа Zoom как средство коммуникации.

Спортивный зал, укомплектован спортивным инвентарем:

Мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, сетка волейбольная, беговые дорожки, ворота для мини футбола, рама силовая, степ доски, степ платформы, перекладина гимнастическая универсальная, тренажеры-станки хореографические, тренажеры, шведская стенка, центр музыкальный (119571, Москва, просп. Вернадского, д. 82, строен. 3. Помещение 1, этаж 1, номер по плану 97, зал физкультурный)

Зал (помещение для занятий физической культурой и спортом); специализированная мебель, шашки, шахматы (125009, Москва, пер. Газетный, д. 3-5, строен. 1. Помещение №I, этаж 5, номер по плану 1, зал)

Аудитория 513 (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; специализированная мебель, ноутбук, проектор, мультимедийная доска, доска для рисования маркерами, комплект лицензионного программного обеспечения OS Microsoft Windows) (125009, Москва, пер. Газетный, д. 3-5, строен. 1. Помещение №III, этаж 5, номер по плану 6, аудитория).

- оборудование и технические средства обучения:

оборудование	проектор
технические средства	ноутбук

обучения	
----------	--

- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение (ПО):

лицензионное ПО	ОС «Windows» (версия 8–10); пакет «Office Standard»
свободно распространяемое ПО	LibreOffice

- базы данных:

<a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [авторизация по IP]
<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ЭБС «Юрайт» [авторизация по IP]
<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	ЭБС «IPRbooks» [авторизация по IP]

- информационные справочные системы:

<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Единое окно доступа к образовательным ресурсам [свободный доступ]
<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	Информационная справочная система Консультант Плюс
<a href="http://www.garant.ru/">http://www.garant.ru/</a>	Информационная справочная система Гарант