

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

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Юридический факультет
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Протокол № 13 от «27» апреля 2026 г..

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,

Б1.О.36 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

(код и наименование дисциплины)

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Гражданско-правовая

(наименование образовательной программы)

Очная, заочная

(форма (формы) обучения)

Год набора - 2026

Волгоград, 2026 г.

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ РПД:

канд. пед. наук, доцент кафедры физической и специальной подготовки И.В. Прохорова
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ:

Дзержинский Г.А. канд. пед. наук, доцент, заведующий кафедрой физической и специальной подготовки
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки. Протокол от 06 апреля 2026 года № 11

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы	5
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	7
3. Содержание и структура дисциплины.....	8
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания.....	14
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам.....	16
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине.....	25
7. Методические материалы по освоению дисциплины.....	27
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет.....	30
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	32

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

1.1. Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.О.36 «Физическая культура и спорт» обеспечивает формирование у обучающихся следующей универсальной компетенции:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС (при наличии)**	Код компетенции **	Наименование Компетенции **	Код индикатора достижения компетенций **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовательный результат **
	УК ОС-7	<i>Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	УК ОС-7.1	<p>УК ОС-7.1</p> <p>На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья</p>	<p>УК ОС-7.1. З-1. Знает роль и значение физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, основные методики поддержания собственного физического здоровья для социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК ОС-7.1. У-1. Умеет максимально эффективно использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа, стиля жизни</p> <p>УК ОС-7.1. Н-1. Владеет</p>

					<p>навыками обеспечения и укрепления физического здоровья, развитие и совершенствования основных физических способностей и качеств (физическая сила, выдержка, координация и т.д.) в социальной и профессиональной деятельности</p>
			<p>УК ОС-7.2.</p>	<p>УК ОС-7.2. Овладение навыком поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК ОС-7.2. 3-1. Знает основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК ОС-7.2. У-1. Умеет соотносить основные способы поддержания должного уровня физической подготовленности для решения конкретных задач в ходе своей социальной и профессиональной деятельности УК ОС-7.2. Н-</p>

					1. Владет навыками поддержания должного уровня физической подготовленнос ти для обеспечения полноценной социальной и профессиональ ной деятельности
--	--	--	--	--	--

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина Б1.О.36 «Физическая культура и спорт» относится к блоку обязательной части дисциплин. В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 1 и 2 семестрах, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 72 часа (2 ЗЕТ).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 64 часа (лекций - 8 часов, электронных лекций – 8 часов, практических занятий – 48 часов, самостоятельная работа - 8 часов, каттэк - 8 часов). По заочной форме обучения: лекций - 8 часов, электронных лекций – 8 часов, практических занятий - 8 часов, самостоятельная работа - 48 часов и контроль - 8 часов.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет..

На практическую подготовку обучающихся выделено 48 часов по очной форме обучения и 8 часов по заочной форме обучения.

Физическая культура и спорт предполагают работу с духовным миром студента – его взглядами, знаниями и умениями, его ценностными ориентациями и мировоззрением. Они имеют большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в социально-профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина Б1.О.36 «Физическая культура и спорт» тесно связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.В.ДЭ.13, 1-6 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.О.03, 1 семестр).

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕ ГО	Объем дисциплины, ак.час										Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий							Самостоятельная работа				
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)							
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Каттэк	Конт роль	СРк р		СРэк
Л / Э О	В Л	ЛР	ПЗ /Э О											
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	4	2								2			О, Т
Тема 2	Социальные и биологические основы физической культуры и спорта. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.	4	2								2			О, Т
Тема 3	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся	4	2								2			О, Т
Тема	Методические основы	4	2								2			О, Т

4	самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.													
Тема 5	Атлетическая гимнастика	10			8					2				О, Т
Тема 6	Баскетбол	10			8					2				О, Т
Тема 7	Легкая атлетика	10			8					2				О, Т
Тема 8	Волейбол	8			8									О, Т
Тема 9	Фитнес-аэробика	10			8					2				О, Т
Тема 10	Футбол	8			8									О, Т
Промежуточная аттестация														Зачет
Итого		72	8		48					8	8			23Е

Используемые сокращения:

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

ВЛ – видео лекции

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену. СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), ситуационная задача (СЗ), решение задач (З)

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕ ГО	Объем дисциплины, ак. час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации		
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий							Самостоятельная работа						
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)									
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Катгэк	Контроль	СРкр	СРэк		СР	
Л / Э / О	В Л	ЛР	ПЗ / Э / О													
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.		2					2					10			О, Т
Тема 2	Социальные и биологические основы физической культуры и спорта. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.		2					2					10			О, Т
Тема 3	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся		2					2					10			О, Т

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. УК ОС-7.1, 7.2

Цель и задачи курса. Связь со смежными дисциплинами, общекультурные аспекты и связь с будущей профессиональной деятельностью

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся. УК ОС-7.1, 7.2

Представления о социальной и биологической сущности явлений физическая культура и спорт. Основы и компоненты здорового образа жизни.

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся. УК ОС-7.1, 7.2

Определения сущности и разницы общей и специальной подготовки. Средства и методы общей физической подготовки, средства, методы и формы специальной и спортивной подготовки обучающихся.

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). УК ОС-7.1, 7.2

Средства, методы и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Представления и формы занятий профессионально-прикладной физической подготовкой.

Тема 5. Атлетическая гимнастика. УК ОС-7.1, 7.2

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.

Тема 6. Баскетбол. УК ОС- 7.1, 7.2

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.

.Тема 7. Волейбол. УК ОС -7.1, 7.2

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.

Тема 8. Легкая атлетика. УК ОС 7.1, 7.2

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

Тема 9. Фитнес-аэробика. УК ОС 7.1, 7.2

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.

Тема 10. Футбол. УК ОС-7.1, 7.2

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.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

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

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

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

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

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

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

Задания практического типа – это задания, связанные с выполнением практических заданий и выполнением нормативов.

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

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

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

		(например, А1 или Б4).	
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)
Задание закрытого типа на установление последовательности	Прочитайте текст и установите последовательность	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	Ответ считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа. 3. Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4. В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3. Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.
Задание практического типа	Выполнение практических заданий и нормативов в рамках учебного занятия	1. выслушать технику безопасности 2. провести комплекс ОРУ, БУ 3. ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения 4. выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия 5. выполнить программный норматив	Ответ считается верным: 1. продемонстрировано правильное техническое выполнение упражнения 2. выполнено необходимое количество повторов 3. в полном объеме выполнена физическая нагрузка, предусмотренная задачами занятия

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

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

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

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

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

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся :

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и	Тестирование

	профессиональной подготовке обучающихся.	
Тема 2	Социальные и биологические основы физической культуры и спорта. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.	Тестирование
Тема 3	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.	Тестирование
Тема 4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	Тестирование
Тема 5	Атлетическая гимнастика	Задание практического типа
Тема 6	Баскетбол	Задание практического типа
Тема 7	Легкая атлетика	Задание практического типа
Тема 8	Волейбол	Задание практического типа
Тема 9	Фитнес-аэробика	Задание практического типа
Тема 10	Футбол	Задание практического типа

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

Теоретический раздел (лекции и 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. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями..
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Примерные вопросы для подготовки к тестированию теоретической подготовленности в СДО

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.. УК ОС-7.1. , 7.2

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

Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры и спорта.
Здоровый образ и стиль жизни обучающихся. **УК ОС-7.1. , 7.2**

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

Тема 3. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.. **УК ОС-7.1. , 7.2**

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

Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.. УК ОС-7.1., 7.2

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)

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Тема 5. Атлетическая гимнастика. УК ОС- 7.1, 7.2

1. Выслушать технику безопасности
2. Провести комплекс ОРУ, БУ
3. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения

4. Выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия
5. Выполнить программный материал

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка
1.	Подтягивания на перекладине	Оценка технических действий
2.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях	

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка
1.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	Оценка технических действий
2.	Поднимание ног до угла 90° из положения лежа руки под головой	

Тема 6. Баскетбол. УК ОС- 7.1, 7.2

1. Выслушать технику безопасности
2. Провести комплекс ОРУ, БУ
3. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения
4. Выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия
5. Выполнить программный материал

Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка
1.	Штрафные броски	Оценка технических действий
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач	
3.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину	

Тема 7. Волейбол. УК ОС- 7.1, 7.2

1. Выслушать технику безопасности
2. Провести комплекс ОРУ, БУ
3. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения
4. Выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия
5. Выполнить программный материал

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	

Тема 8. Легкая атлетика. УК ОС- 7.1, 7.2

1. Выслушать технику безопасности
2. Провести комплекс ОРУ, БУ
3. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения
4. Выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия
5. Выполнить программный материал

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка
1.	Бег 60 м	Оценка технических действий
3.	Прыжок в длину с места	

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка
1.	Бег 60 м	Оценка технических действий
3.	Прыжок в длину с места	

Тема 9. Фитнес-аэробика. УК ОС- 7.1, 7.2

1. Выслушать технику безопасности

2. Провести комплекс ОРУ, БУ
3. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения
4. Выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия
5. Выполнить программный материал

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка
1.	Наклон вперед из положения стоя на скамье (см)	Оценка технических действий
2.	Прыжки со скакалкой	
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд	

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа	Оценка технических действий
3.	Прыжки со скакалкой	
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	

Тема 10. Футбол. УК ОС- 7.1, 7.2

1. Выслушать технику безопасности
2. Провести комплекс ОРУ, БУ
3. Ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения
4. Выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия
5. Выполнить программный материал

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах
1.	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий
2.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.	

3.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.	
----	---	--

Шкала оценивания

Для получения оценки «зачтено» по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенту необходимо набрать не менее 55 (пятидесяти пяти) баллов за учебный год по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Обучающиеся по уровню здоровья и физической подготовленности делятся на основную, подготовительную и специальную медицинские группы, а также выделяется группа студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой относятся обучающиеся:

имеющие морфофункциональные нарушения или слабо физически подготовленные; входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний).

Отнесенные к этой группе обучающиеся занимаются физической культурой с основной медицинской группой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и физических нагрузок, связанных с предъявлением к организму повышенных требований.

Сдача нормативов проводится в соответствии с программой основной медицинской группы, но оценка результатов выполненных нормативов проводится с учетом сниженной физической подготовленности обучающихся подготовительной медицинской группы (таблицы оценки результатов утверждены на заседании кафедры ФиСП ВИУ РАНХиГС и представлены на ознакомительном стенде кафедры). Студенты, отнесенные к подготовительной медицинской группе, не могут посещать секционные занятия по виду спорта и не допускаются к участию в спортивных соревнованиях.

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных группах, участвуют в различных соревнованиях, прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в СДО и сдают зачет. По итогам работы на занятии, полученных дополнительных баллов, сдачи нормативов при промежуточной аттестации и сдачи теоретического раздела в СДО студентам основной и специальной медицинских групп выставляется успеваемость.

Текущий контроль успеваемости осуществляется по работе на занятии: $TKУ = \text{кол-во посещенных занятий (работа на занятии)} \times 0,6 = 60$ баллов. Максимальное количество баллов за ТКУ 60 баллов. Стоимость одного занятия в баллах определяется по формуле: $100\% : 12$ (количество занятий в семестре) = 8,3 балла.

Освобожденные от практических занятий студенты проходят текущую аттестацию на основе собеседования по теоретическим вопросам (10 вопросов: максимальная оценка 10 баллов за каждый ответ) и промежуточную аттестацию в виде собеседования по реферату (максимальная оценка 20 баллов) + выполнение требований СДО ($100 \times 0,2 = 20$ баллов). Освобожденные студенты также имеют возможность набрать дополнительные баллы за волонтерство и научно-исследовательскую деятельность.

Дополнительные баллы (не более 30 баллов за семестр) студент может получить за:

1. Участие во внутренних спортивных мероприятиях Академии (соревнования по видам спорта, спартакиады, фестивали) – 15 баллов

2. Помощь в организации физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (волонтерство) – 5 баллов
3. Участие в научно исследовательской деятельности по тематике физической культуры, спорта, здорового образа жизни (конференции и иные мероприятия) – 15 баллов
4. Участие во внешних соревнованиях в составе сборной команды Академии по виду спорта – 15 баллов.

При оценивании результатов используется следующая шкала оценок:.

100% - 85%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет применять полученные знания на практике, владеет навыками анализа и систематизации информации в области финансов
84% - 65%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет применять полученные знания на практике в отдельных сферах профессиональной деятельности, владеет основными навыками анализа и систематизации информации в области финансов
64% - 55%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умеет использовать полученные знания для решения основных практических задач в отдельных сферах профессиональной деятельности, частично владеет основными навыками анализа и систематизации информации в области финансов
менее 54%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений, в рамках осваиваемой компетенции, не умеет применять полученные знания на практике, не владеет навыками анализа и систематизации информации в области финансов

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, сдача нормативов, 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.	

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

В случае, если студент в течение учебного периода до проведения промежуточной аттестации не набрал необходимые минимальные 55 (пятьдесят пять) баллов для получения оценки «зачтено», он проходит промежуточную аттестацию в форме сдачи нормативов. Выполнение требований СДО является обязательным для всех студентов без исключения.

6.1. Промежуточная аттестация (зачет) проводится с применением метода тестирования в системе СДО и сдачи нормативов (по желанию студента, если он набрал не менее 55 баллов по итогам текущего контроля).

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Типовые проверочные задания для самоподготовки обучающегося к промежуточной аттестации

Вопросы к итоговому тесту в СДО по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(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.

Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Бег 30 м, сек Бег 60м, сек	7,6	8,0	8,4	5.0	5.5	6.0
Челночный бег: 3x10м, сек 5x10м, сек	11,6	12,2	12,6	7.5	8.0	8.5
Поднимание ног до угла 90 лежа на спине (кол-во раз)	37	30	25	22	18	14

Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к подготовительной группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Бег 30 м, сек Бег 60м, сек	8,0 сек	8,5сек	9,0 сек	5.0 сек	5.5 сек	6.0 сек
Челночный бег: 3x10м, сек 5x10м, сек	12,0 сек	12,5сек	13,0сек	7.8сек	8.3сек	8.8сек
Поднимание ног до угла 90 град в положении лежа на спине (кол-во раз)	30	26	22	20	16	12

Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Задержка дыхания на выдохе (секунды)	30 сек	25 сек	20 сек	30 сек	25 сек	20 сек
Приседания, кол-во раз	50	45	40	40	30	20
Поднимание ног до угла 90 град в положении лежа на спине, кол-во раз	25	20	15	18	15	10

В результате промежуточной аттестации студент может получить максимально 40 баллов: выполнение двух нормативов по 10 баллов + итоговая максимальная оценка в СДО 20 баллов (100% x 0,2) = 40 баллов.

7. Методические материалы по освоению дисциплины

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

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

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.

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

Рекомендации по изучению методических материалов

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В разделе, посвященном методическим рекомендациям по изучению дисциплины, приводятся советы по планированию и организации необходимого для изучения дисциплины

времени, описание последовательности действий студента («сценарий изучения дисциплины»), рекомендации по работе с литературой, советы по подготовке к зачету и разъяснения по поводу работы с тестовой системой курса и над домашними заданиями. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать зачет.

Рекомендации по работе с литературой

Рекомендуется выполнять задания ритмично по мере прохождения соответствующих тем (разделов) учебной дисциплины (лучше всего – непосредственно после прослушанной лекции). Все обязательные учебные задания зафиксированы в рабочей программе. Выполнение каждого из них на положительную оценку – непереносимое условие допуска к зачету.

Рекомендуемая настоящей рабочей программой основная и дополнительная литература по учебной дисциплине имеется в библиотеке академии, как в бумажном, так и в электронном виде. Настоятельно рекомендуется при подготовке реферата и к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Порядок усвоения теоретических разделов курса:

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы и методическими указаниями по определенному разделу курса.

2. Изучить учебный материал данного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.

3. Дать ответы на вопросы для самоподготовки (в письменной или устной форме).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – www.vak.ed.gov, www.teoriya.ru).

При изучении материала полезно вести конспект, в который необходимо выписывать определения и т.п. На полях конспекта следует отмечать вопросы, выделенные для письменной или устной консультации с преподавателем.

Письменное оформление работы студента имеет исключительно важное значение. Записи в конспекте должны быть сделаны аккуратно. Хорошее внешнее оформление конспекта по изученному материалу не только приучит студента к необходимому в работе порядку, но и позволит ему избежать многочисленных ошибок, которые происходят из-за небрежных, беспорядочных записей.

Все письменные задания (рефераты) рекомендуется выполнять с набором в компьютерной верстке (сдаются преподавателю в распечатанном виде). Зачет проводится в виде тестирования в письменной форме.

При изучении курса учебной дисциплины особое внимание следует обратить на рекомендуемую основную и дополнительную литературу.

Важным элементом самостоятельной подготовки является глубокое изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по теме занятия, а также первоисточников. При этом полезно прочитанную литературу законспектировать. Конспект должен отвечать трем требованиям: быть содержательным, по возможности кратким и правильно оформленным.

Содержательным его следует считать в том случае, если он передает все основные мысли авторов в целостном виде. Изложить текст кратко – это значит передать содержание книги, статьи в значительной мере своими словами. При этом следует придерживаться правила - записывать мысль автора работы лишь после того, как она хорошо понята. В таком случае поставленная цель будет достигнута. Цитировать авторов изучаемых работ (с обязательной ссылкой на источник) следует в тех случаях, если надо записывать очень важное определение или положение, обобщающий вывод.

Важно и внешнее оформление конспекта. В его начале надо указать тему семинара, дату написания, названия литературных источников, которые будут законспектированы. Глубокая самостоятельная работа над ними обеспечит успешное усвоение изучаемой дисциплины.

Одним из важнейших средств серьезного овладения теорией является **конспектирование первоисточников**.

Для составления конспекта рекомендуется сначала прочитать работу целиком, чтобы уяснить ее общий смысл и содержание. При этом можно сделать пометки о ее структуре, об основных положениях, выводах, надо стараться отличать в тексте основное от второстепенного, выводы от аргументов и доказательств. Если есть непонятные слова, надо в энциклопедическом словаре найти, что это слово обозначает. Закончив чтение (параграфа, главы, статьи) надо задать себе вопросы такого рода: В чем главная мысль? Каковы основные звенья доказательства ее? Что вытекает из утверждений автора? Как это согласуется с тем, что уже знаете о прочитанном из других источников?

Ясность и отчетливость восприятия текста зависит от многого: от сосредоточенности студента, от техники чтения, от настойчивости, от яркости воображения, от техники фиксирования прочитанного, наконец, от эрудиции – общей и в конкретно рассматриваемой проблеме.

Результатом первоначального чтения должен быть простой **план текста и четкое представление о неясных местах**, отмеченных в книге. После предварительного ознакомления, при повторном чтении следует **выделить основные мысли автора** и их развитие в произведении, обратить внимание на обоснование отдельных положений, на методы и формы доказательства, наиболее яркие примеры. В ходе этой работы окончательно отбирается материал для записи и определяется ее вид: **план, тезисы, конспект**.

План это краткий, последовательный перечень основных мыслей автора. Запись прочитанного в виде тезисов – значит выявить и записать опорные мысли текста. Разница между планом и тезисами заключается в следующем: в плане мысль называется (ставь всегда вопрос: о чем говорится?), в тезисах – формулируется – (что именно об этом говорится?). Запись опорных мыслей текста важна, но полного представления о прочитанном на основании подобной записи не составишь. Важно осмыслить, как автор доказывает свою мысль, как убеждает в истинности своих выводов. Так возникает конспект. Форма записи, как мы уже отметили, усложняется в зависимости от целей работы: план – о чем?; тезисы – о чем? что именно?; конспект – о чем? что именно? как?

Конспект это краткое последовательное изложение содержания. Основу его составляет план, тезисы и выписки. Недостатки конспектирования: многословие, цитирование не основных, а связующих мыслей, стремление сохранить стилистическую связанность текста в ущерб его логической стройности. Приступать к конспектированию необходимо тогда, когда сложились навыки составления записи в виде развернутого подробного плана.

Форма записи при конспектировании требует особого внимания: важно, чтобы собственные утверждения, размышления над прочитанным, четко отделялись при записи. Разумнее выносить свои пометки на широкие поля, записывать на них дополнительные справочные данные, помогающие усвоению текста (дата события, упомянутого авторами; сведения о лице, названном в книге; точное содержание термина). Если конспектируется текст внушительного объема, необходимо указывать страницы книги, которые охватывает та или иная часть конспекта.

Для удобства пользования своими записями важно озаглавить крупные части конспекта, подчеркивая **заголовки**. Следует помнить о назначении красной строки, стремиться к четкой графике записей - уступами, колонками. Излагать главные мысли автора и их систему аргументов - необходимо преимущественно своими словами, перерабатывая таким образом информацию, – так проходит уяснение ее сути. Мысль, фразы, понятия в контексте, могут приобрести более пространное изложение в записи. Но текст оригинала свертывается, и студент, отрабатывая логическое мышление, учиться выделять главное и обобщать однотипные суждения, однородные факты. Кроме того, делая записи своими словами, обобщая, студент учится письменной речи.

Знание общей стратегии чтения, техники составления плана и тезисов определяет и технологию конспектирования

- Внимательно читать текст, попутно отмечая непонятные места, незнакомые термины и понятия. **Выписывать на поля** значение отмеченных понятий.
- При первом чтении текста необходимо составить его **простой план**, последовательный перечень основных мыслей автора.
- При повторном чтении текста выделять **систему доказательств** основных положений работы автора.
- Заключительный этап работы с текстом состоит в осмыслении ранее отмеченных мест и их краткой последовательной записи.

- При конспектировании нужно стремиться *выразить мысль автора своими словами*, это помогает более глубокому усвоению текста.
- В рамках работы над первоисточником важен умелый *отбор цитат*. Необходимо учитывать, насколько ярко, оригинально, сжато изложена мысль. Цитировать необходимо те суждения, на которые впоследствии возможна ссылка как на авторитетное изложение мнения, вывода по тому или иному вопросу.

Конспектировать целесообразно не на отдельном листе, а в общей тетради на одной странице листа. Обратная сторона листа может быть использована для дополнений, необходимость которых выяснится в дальнейшем. При конспектировании литературы следует оставить широкие поля, чтобы записать на них план конспекта. Поля могут быть использованы также для записи своих замечаний, дополнений, вопросов.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410> (дата обращения: 02.06.2025).

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943> (дата обращения: 02.06.2025).

3. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - URL: <https://urait.ru/bcode/495012>

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). - ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). - URL: <https://urait.ru/bcode/495814>

5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/495446>

8.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

2. Дзержинская Л. Б., Прохорова И. В., Дзержинский Г. А. Физическая культура: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений ф-тов заоч. обучения / Л. Б. Дзержинская, И. В. Прохорова, Г. А. Дзержинский; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.

3. Дзержинский Г. А. , Прохорова И. В. Физическая культура для студентов заочной формы обучения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Г. А. Дзержинский; И. В. Прохорова; Волгоградский филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ». — Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала ФГБОУ ВПО РАНХиГС, 2014.

4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: : <https://urait.ru/bcode/566834> (дата обращения: 02.09.2024).

8.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. 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.
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

8.4 Интернет-ресурсы

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

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного	Учебный корпус	Виды спорта

			сооружения		
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м2	3	атлетическая гимнастика
2	Открытые площадки	1	40X20 800 м2	3	атлетическая гимнастика
3	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1		3	атлетическая гимнастика
4	Фитнес зал	1		3	атлетическая гимнастика

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:

- площадка для игры в баскетбол и волейбол;
- легкоатлетические дорожки;
- мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;
- спортивный городок.

2. Зал для спортивных игр.

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

5. Скалодром.

Кроме этого обеспечение дисциплины может включать в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы.

