

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

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС

---

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

УТВЕРЖДЕНА  
учёным советом  
Волгоградского института управления –  
филиала РАНХиГС  
Протокол № 2 от «24» сентября 2024 г.

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

Уголовно-правовая

*(наименование образовательной программы)*

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

**Б1.О.36 "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ"**

---

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

**Очная, заочная**

---

*(форма (формы) обучения)*

Год набора - 2025

Волгоград, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ -----	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>	
1.1. Осваиваемые компетенции -----	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
1.2. Результаты обучения -----	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВОО	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>	
3. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>	
3.1. Структура дисциплины -----	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
3.2. Содержание дисциплины -----		
4. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>	
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации -----	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся -----	9	
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ		18
5.1. Методы проведения экзамена -----	19	
5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации -----	19	
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ -----	21	
7. УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ ИНТЕРНЕТ -----	24	
7.1. Основная литература -----	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
7.2. Дополнительная литература -----	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы. -----	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
7.5. Иные источники -----	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ -----	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>	

Авторы-составители:

кандидат психологических наук, доцент

кафедры физического воспитания и здоровья  
РАНХиГС

Е. Г. Сайганова

**Кураторы программы дисциплины:**

доктор культурологии, профессор,  
заместитель начальника отдела основных и  
дополнительных образовательных программ  
Учебно-методического управления РАНХиГС

И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент,  
начальник отдела основных и  
дополнительных образовательных программ  
Учебно-методического управления РАНХиГС

И. Ю. Гагарина

**Редактор программы дисциплины:**

специалист кафедры физического воспитания  
и здоровья РАНХиГС

А. А. Оболенская

Автор-составитель:

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической и специальной подготовки  
И.В. Прохорова

Заведующий кафедрой физической и специальной подготовки,  
кандидат педагогических наук, доцент Г.А. Держинский

РПД Б1.О.36 "Физическая культура и спорт" одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки.  
 Протокол № 1 от 30.08.2024

## 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 овладение универсальной компетенцией УК ОС-7:

**способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Способен оценивать собственный уровень физической подготовленности; применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств

### 1.2. Результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта) трудовые или профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1 Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	На уровне знаний: - точно описывает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; - знает содержание основных нормативных актов.  На уровне умений: - самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств  На уровне навыков: - оценивает собственный уровень физической подготовленности

**Примечание [АА1]:** изменение формулировки по сравнению с предыдущим положением

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

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) – 56 часов (лекций - 8 часов, практических занятий – 48 часов, самостоятельная работа - 8 часов, контроль - 8 часов). По заочной форме обучения: 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.ДВ.14, 1-6 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.О.03, 1 семестр).

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

##### Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР/ ДО Т *	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ ДОТ*	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.		2*				2	Т
Тема 2	Социальные и биологические основы физической культуры и спорта. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.		2*				2	Т
Тема 3	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.		2*				2	Т
Тема 4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.		2*				2	Т
Тема 5	Атлетическая гимнастика				8	2		Т
Тема 6	Баскетбол				8	2		Т
Тема 7	Легкая атлетика				8	2		Т
Тема 6	Волейбол				8			Т
Тема 9	Фитнес-аэробика				8	2		Т
Тема 10	Футбол				8			Т
Промежуточная аттестация		-	-	-	-	-	-	зачёт
		72	8*	-	48	8	8	2 ЗЕ

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости: контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и виды учебных заданий: эссе (Э), реферат (Р), доклад (Д)

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Экз), зачет (З), зачет с оценкой (ЗО).

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

### Для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР/ДОТ*	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ДОТ*	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
<b>Заочная форма обучения</b>								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.		2*			2*	10*	Т
Тема 2	Социальные и биологические основы физической культуры и спорта. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.		2*			2*	10*	Т
Тема 3	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.		2*			2*	10*	Т
Тема 4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.		2*			2*	10*	Т
Тема 5	Атлетическая гимнастика				2		2*	Т
Тема 6	Баскетбол				1		1*	Т
Тема 7	Легкая атлетика				2		2*	Т
Тема 6	Волейбол				1		1*	Т
Тема 9	Фитнес-аэробика				1		1*	Т
Тема 10	Футбол				1		1*	Т
Промежуточная аттестация		-	-	-		-		зачёт
		<b>72</b>	<b>8*</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8*</b>	<b>48*</b>	<b>2 ЗЕ</b>

Примечание:

\* формы заданий текущего контроля успеваемости: контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и виды учебных заданий: эссе (Э), реферат (Р), доклад (Д)

\*\* формы промежуточной аттестации: экзамен (Экз), зачет (З), зачет с оценкой (ЗО).

---

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

### **3.2. Содержание дисциплины (модуля)**

#### **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.

## 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

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

В ходе реализации дисциплины Б1.О.36 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	Тестирование
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	Тестирование
Тема 6	Баскетбол	Тестирование
Тема 7	Легкая атлетика	Тестирование
Тема 8	Волейбол	Тестирование
Тема 9	Фитнес-аэробика	Тестирование
Тема 10	Футбол	Тестирование

### 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

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

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

*Тема 6.* 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

1. Под физической культурой понимается:

- педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- 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 поступающая в аорту:
- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
  - b) отдает кислород и питательные вещества
  - c) забирает кислород и питательные вещества
5. Дыхательный объем – это:
- a) это количество воздуха проходящее 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:
- Быстрота выполнения движения
  - Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
  - Способность быстро координировать движения.

Полный контент тестов находится на платформе СДО РАНХиГС.

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

#### Атлетическая гимнастика

##### *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	

#### Баскетбол

##### *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	

#### 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	

### Легкая атлетика

#### *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	

### Фитнес-аэробика

#### *Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (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

### Футбол

#### Юноши

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

### Шкала оценивания

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 сдачи обязательных нормативов (от 0 до 100 баллов(%)), посещаемости и сдачи теоретического раздела в СДО студентам основной и специальной медицинских групп выставляется успеваемость: в срезах (по посещаемости) и итоговая оценка на зачете (баллы за сдачу контрольных нормативов (40%) + ((сумма баллов в срезах + баллы СДО/3) x 0,6) = 100 %). За 1 занятие разрешается сдавать 1 норматив. Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

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

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.	

#### ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Студенты, освобожденные от практических занятий, осваивают теоретический материал и отчитывают его преподавателю. По итогам  $\Sigma$  баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Итоговая оценка на зачете рассчитывается как (сумма двух срезов и оценка за реферат деленная на 3)  $\times 0,84$  (84%) + Результат СДО (16%)

Примерный перечень вопросов для устного опроса по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов освобожденных от практических занятий находятся на платформе СДО РАНХиГС и на стенде кафедры ФиСП ВИУ - филиал РАНХиГС, а также в приложении 1.

Студенты, освобожденные от практических занятий физической культурой, имеют возможность получить зачет по дисциплине "Физическая культура и спорт" за написание и опубликование научной статьи в сборнике научных статей или в научном журнале. При этом, статья должна быть проверена научным руководителем и проверена в системе "Анти-плагиат" (результат проверки должен быть распечатан и представлен научному руководителю). Зачетные баллы за написание научной статьи проставляются по следующей шкале: от 60 до 89 баллов - статья опубликована в студенческом сборнике или журнале; 90 баллов - статья имеет статус РИНЦ и представлена в e-library.

#### 5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

### 5.1. Методы проведения зачета

**Зачёт** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

### 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный / ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1 Способен оценивать собственный уровень физической подготовленности; применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств	- точно описывает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; - знает содержание основных нормативных актов.	- Знает основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; содержание основных нормативных актов.
	- самостоятельно применяет методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств	- Проявляет способности к формированию, поддержанию и использованию различных методов и средств физической культуры для развития кондиционных способностей
	- оценивает собственный уровень физической подготовленности	- Анализирует и систематизирует полученную информацию о индивидуальном физическом развитии и физической подготовленности

### Типовые оценочные средства 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 по ведению на воде.

**Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы**

№ п/п	Наименование упражнений
1.	Челночный бег 3X10 (с) (девушки)
2.	Челночный бег 5X10 (с) (юноши)
3.	Поднимание туловища за 30 сек
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения лежа руки под головой (кол-во раз)
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)
6.	Бег 30 м (с) (девушки)

**Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы**

№ п/п	Наименование упражнений
1.	Сгибания и разгибания рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)
2.	Приседания (кол-во раз)
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения лежа руки под головой (кол-во раз)
4.	10 бросков б/б мяча со штрафной линии (кол-во попаданий в кольцо)

**Шкала оценивания**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками согласно шкалы оценивания. Критериями оценивания на зачете является демонстрация основных практических положений, в рамках осваиваемой компетенции, умение применять полученные знания и навыки на практике.

**Шкала оценивания по дисциплине**

Баллы	Оценка
0-59	неудовлетворительно - «не зачтено»
60 – 74	удовлетворительно - «зачтено»
75 - 89	хорошо - «зачтено»
90-100	отлично - «зачтено»

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100% - 90% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
89% - 75% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно. Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
74% - 60% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 60% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

Фонды оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении 1.

## 6. 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 – неперемное 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](http://www.vak.ed.gov), [www.teoriya.ru](http://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, отработывая 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. **Выписать 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.

## 7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

### 7.1. Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739>

2. Будейкина, Е. М. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента : учебно-методическое пособие / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский ГАУ, 2022. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/305156>

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. Фадина, 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. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

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

7. Здоровьесберегающие образовательные технологии в процессе физического воспитания обучающихся : учебное пособие / В. Г. Витун, Г. В. Боброва, Е. В. Витун [и др.] - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2022. - 131 с. - ISBN 978-5-7410-2716-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2164206>

8. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>

9. Физическая культура (подготовка). Спортивные и подвижные игры : учебное пособие / под науч. ред. Е.А. Таран. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 196 с. — (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-112557-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2151116>

## 7.2. Дополнительная литература

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

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. 26 Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>

### 7.3 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)»

### 7.4. Интернет-ресурсы

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

### 8. 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 сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
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: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

Приложение 1

**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 №2 от 24 сентября 2024 г.

**ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА  
Уголовно-правовая**

---

*(наименование образовательной программы)*

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Б1.О.36 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

*(код и наименование дисциплины)*

**40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**Очная, заочная**

*(форма (формы) обучения)*

Год набора-2025

Волгоград, 2024 г.

**1. Тестовые материалы к зачету**

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

**(теоретическая часть – в СДО)**

***(вопросы размещены на платформе СДО РАНХиГС и могут меняться разработчиками )***

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 по ведению на воде.

**Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности в ходе промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы**

№ п/п	Наименование упражнений
1.	Челночный бег 3X10 (с) (девушки)
2.	Челночный бег 5X10 (с) (юноши)
3.	Поднимание туловища за 30 сек
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения лежа руки под головой (кол-во раз)
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)
6.	Бег 30 м (девушки)

**Перечень обязательных контрольных тестов в ходе промежуточной аттестации (зачет) для оценки физической подготовленности обучающихся специальной медицинской группы**

№ п/п	Наименование упражнений
1.	Сгибания и разгибания рук в упоре стоя на коленях (кол-во раз)
2.	Приседания (кол-во раз)
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения лежа руки под головой (кол-во раз)
4.	10 бросков б/б мяча со штрафной линии (кол-во попаданий в кольцо)

**СТУДЕНТЫ, ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ** в ходе промежуточной аттестации выполняют реферат и сдают итоговый тест в СДО.

Примерный перечень тем рефератов для зачета:

*1 семестр (одна из предложенных тем по выбору студента)*

1. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания (нравственное, эстетическое, интеллектуальное, трудовое, правовое).
2. Физическая культура как средство профилактики экстремистского поведения в молодежной среде.

*2 семестр (одна из предложенных тем по выбору студента)*

1. Физическая культура как средство повышения двигательной активности студентов.
2. Средства и способы развития двигательных способностей студентов.

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации обучающихся основной группы I курса  
1 семестр (ЮНОШИ)**

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		1	Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
2	Поднимание ног до угла в 90° (кол-во раз)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6

**ДЕВУШКИ**

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		1	Поднимание ног до угла 90° (кол-во раз)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
2	Бег 30 м (с)	5,0	5,05	5,1	5,15	5,2	5,25	5,3	5,35	5,4	5,45	5,5	5,55	5,6	5,65	5,7	5,75	5,8	5,85	5,9	6,0

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации обучающихся основной группы I курса  
2 семестр (ЮНОШИ)**

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
2	Челночный бег 5X10 (сек)	11,6	11,7	11,8	11,9	12,0	12,1	12,2	12,3	12,4	12,5	12,6	12,7	12,8	12,9	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5

**ДЕВУШКИ**

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (кол-во раз)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2	Челночный бег 3X10 (сек)	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,2	8,3	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации обучающихся специальной медицинской группы I курса  
1 семестр (ЮНОШИ)**

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибания и разгибания рук, стоя на коленях (кол-во раз)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8	6	4
2	Приседания (кол-во раз)	50	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10

**ДЕВУШКИ**

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибания и разгибания рук, стоя на коленях (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	Приседания (кол-во раз)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации обучающихся специальной медицинской группы I курса  
2 семестр (ЮНОШИ)**

№	Баллы нормативы	Баллы																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Поднимание ног до угла 90° (кол-во раз)	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
2.	10 бросков б/б мяча со штрафной линии (кол-во попаданий в кольцо)	10					8					6					4				2

**ДЕВУШКИ**

№	Баллы нормативы	Баллы																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Поднимание ног до угла 90° (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2	10 бросков б/б мяча со штрафной линии (кол-во попаданий)	10					8					6					4				2

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

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

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

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	неудовлетворительно - «не зачтено»
60 – 74	удовлетворительно - «зачтено»
75 - 89	хорошо - «зачтено»
90-100	отлично - «зачтено»

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.	

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 сдачи обязательных нормативов (от 0 до 100 баллов(%)), посещаемости и сдачи теоретического раздела в СДО студентам основной и специальной медицинских групп выставляется успеваемость: в срезах (по посещаемости) и итоговая оценка на зачете (баллы за сдачу контрольных нормативов (40%) + ((сумма баллов в срезах + баллы СДО/3) x 0,6) = 100 %). За 1 занятие разрешается сдавать 1 норматив. Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

#### **ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Студенты, освобожденные от практических занятий, осваивают теоретический материал и отчитывают его преподавателю. По итогам  $\Sigma$  баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Итоговая оценка на зачете рассчитывается как (сумма двух срезов и оценка за реферат деленная на 3) X 0,84 (84%) + Результат СДО (16%)

Примерный перечень вопросов для устного опроса по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов освобожденных от практических занятий находятся на платформе СДО РАНХиГС и на стенде кафедры ФиСП ВИУ - филиал РАНХиГС, а также в приложении 1.

Студенты, освобожденные от практических занятий физической культурой, имеют возможность получить зачет по дисциплине "Физическая культура и спорт" за написание и опубликование научной статьи в сборнике научных статей или в научном журнале. При этом, статья должна быть проверена научным руководителем и проверена в системе "Анти-плагиат" (результат проверки должен быть распечатан и представлен научному руководителю). Зачетные баллы за написание научной статьи проставляются по следующей шкале: от 60 до 89 баллов - статья опубликована в студенческом сборнике или журнале; 90 баллов - статья имеет статус РИНЦ и представлена в e-library.

## **2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

**Теоретический материал и тесты** размещены на платформе СДО РАНХиГС

### **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 поступающая 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 проходящее через легкие при одном дыхательном цикле
- b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
- c) количество дыхательных циклов в 1 минуту

6. Кумулятивная адаптация – это:

- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
- b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
- c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
- b) дневное время суток с 13 до 15 час
- c) вечернее время суток с 17 до 19 час

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

- a) гипертонией
- b) гиподинамией
- c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

- a) скоростную выносливость
- b) скоростно-силовую выносливость
- c) общую выносливость

## Тема 3

### Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

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

- a) Общей выносливостью
  - b) Тотальной выносливостью
  - c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
- a) Быстрота
  - b) Гибкость и подвижность в суставах
  - c) Выносливость
  - d) Мышечная сила
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
- a) Морфофункциональных свойств и качеств
  - b) Двигательных умений и навыков
  - c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
- 1. Игровой
  - 2. Соревновательный
  - 3. Строго регламентированного упражнения
  - 4. Психорегулирующего упражнения
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- a) Специальная выносливость
  - b) Локальная выносливость
  - c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
  - b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
  - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
  - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
  - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- a) Направленность на реализацию конкретной цели
  - b) Суммарное количество движений и действий
  - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- a) Физическая готовность
  - b) Физическое развитие
  - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- a) Целостного выполнения упражнения
  - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
  - c) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- a) Двигательные умения и навыки
  - b) Физическая готовность
  - c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- a) Строгой регламентации

- b) Игрового
- c) Соревновательного

#### Тема 4

##### Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
  - a) Физическая готовность
  - b) Физическая работоспособность.
  - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
  - a) 2
  - b) Без команды
  - c) 3
3. Самоконтроль – это:
  - a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
  - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
  - c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
  - a) 10
  - b) 12
  - c) 15
5. Спорт – это:
  - a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
  - b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
  - c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
  - a) Спортивные секции и группы по видам спорта
  - b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
  - c) Вводная гимнастика
  - d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
  - a) Виды подготовки
  - b) Подготовленность спортсмена
  - c) Состояние спортсмена
  - d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
  - a) 3000 м
  - b) Марафон
  - c) 10000 м
  - d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
  - a) 100 км пробег
  - b) 42 км 195 м.
  - c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
  - a) Германия
  - b) Франция

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

## Тема 5

### Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

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

Полный и актуальный контент тестов находится на платформе СДО РАНХиГС.

Студенты основной и специальной медицинских групп в ходе семестра посещают практические занятия, знакомятся с техникой различных видов спорта и получают баллы за работу на занятии (100%). Посещение занятий и работа на занятии составляют основу текущего контроля успеваемости студентов. Срезы складываются из баллов, полученных студентом за посещение и работу на каждом занятии. В дальнейшем результаты двух срезов учитываются при расчете итоговой оценки за дисциплину в семестрах.

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости студентов основной и специальной медицинских групп (контрольные упражнения осваиваются в течение года с учетом сезона и погодных условий )**

#### **Атлетическая гимнастика**

##### *Юноши*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование упражнений</b>	<b>Оценка</b>
3.	Подтягивания на перекладине	<b>Оценка технических действий</b>
4.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях	

##### *Девушки*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование упражнений</b>	<b>Оценка</b>
3.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	<b>Оценка технических действий</b>
4.	Поднимание ног до угла 90° из положения лежа руки под головой	

#### **Баскетбол**

##### *Юноши и девушки*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование упражнений</b>	<b>Оценка</b>
4.	Штрафные броски	<b>Оценка технических действий</b>
5.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач	
6.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину	

#### **Волейбол**

*Юноши и Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
4.	Передачи мяча двумя руками сверху	
5.	Передачи мяча двумя руками снизу	
6.	Подача мяча	

**Легкая атлетика**

*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	

**Фитнес-аэробика**

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка
4.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	Оценка технических действий
5.	Прыжки со скакалкой	
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд	

*Юноши*

№	Наименование упражнений	Оценка
---	-------------------------	--------

п/п		<b>Оценка технических действий</b>
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа	
3.	Прыжки со скакалкой	
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине	

**Футбол**

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах
4.	Ведение мяча «змейкой»	<b>Оценка технических действий</b>
5.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.	
6.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.	

**ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Студенты, освобожденные от практических занятий, осваивают теоретический материал и отчитывают его преподавателю. По итогам  $\Sigma$  баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

- 1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов
- 2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Примерный перечень вопросов для устного опроса по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов освобожденных от практических занятий находится в системе СДО РАНХиГС и на стенде кафедры ФиСП ВИУ - филиал РАНХиГС.

**Примерный перечень вопросов для собеседования со студентами, освобожденными от практических занятий физической культурой и спортом** (вопросы размещены на платформе СДО РАНХиГС и могут корректироваться разработчиком)

1. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья
3. Средства физической культуры и спорта.
4. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
5. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
6. Здоровый образ жизни человека.
7. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
8. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.

9. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
10. Основы закаливания.
11. Личная гигиена студента и ее составляющие.
12. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
13. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
14. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
15. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
16. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
17. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
18. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
19. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
20. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в течение учебного дня.