Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Плюхин Михаил Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.10.2025 12:13:50
Уникальный программный ключ:
65a4b0d1f7bc3661fe332817a2746701840898

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

Западный филиал
Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

УТВЕРЖДЕНА
решением кафедры
Гуманитарных и естественнонаучных
дисциплин
Западного филиала РАНХиГС

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

Б1.О.36 Физическая культура и спорт

специалитет
по специальности
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2023

Калининград, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

1.1. Дисциплина обеспечивает овладение следующей компетенцией:

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование компонента (этапа) компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способность разработать и реализовать программу физического саморазвития

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7	**на уровне знаний:** сформированы знания роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: сформированы умения использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; –составления и выполнения комплекса упражнений гимнастики; – контроля своего физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общий объем дисциплины: 2 з. е., 72 академических часов.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения:

- 8 академических часов лекций,
- 20 академических часов практических занятий;
- 24 академических часа самостоятельной работы,
- 4 академических часов контроля,
- 16 академических часов консультация

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очно-заочной/заочной форме обучения:

- 8 академических часов лекций,
- 44 академических часов самостоятельной работы,
- 4 академических часов контроля,
- 16 академических часов контроль самостоятельной работы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается в 1 и 2 семестрах.

Форма промежуточной аттестации: зачет во 2 семестре.

Данная дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов (модулей), тем	**Количество академических часов**						**Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации***
	Всего	**Контактная работа с преподавателем**				**СРО**	
		Л/ ДОТ	**ЛР/ ДОТ**	**ПЗ/ ДОТ**	**КСР**		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	5	1*		4			тестирование по лекциям в СДО
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	6	1*		4		1	тестирование по лекциям в СДО
Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	6	1*		4		1	тестирование по лекциям в СДО
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.	3	1*		2			тестирование по лекциям в СДО
Тема 5. Легкая атлетика	7			6		1	
Тема 6. Гимнастика	5			4		1	
Промежуточная аттестация	4						зачет
Итого за 1 семестр	**36**	**4***		**24**		**4**	**4**
Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	9	2*		6		1	тестирование по лекциям в СДО
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	9	2*		6		1	тестирование по лекциям в СДО
Тема 9. Спортивные игры	7			6		1	
Тема 10. Комплексные занятия	7			6		1	
Промежуточная аттестация	4						Зачет
Итого за 2 семестр	**36**	**4***		**24**		**4**	**4**
Всего	**72**	**8***		**48**		**8**	**8**

*текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с Порядком организации образовательного процесса высшего образования по дисциплинам «Физическая культура

и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в Западном филиале РАНХиГС
Используемые сокращения:
Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);
ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);
ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);
КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);
ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.
СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Очно-заочная и заочная формы обучения

Наименование разделов (модулей), тем	**Количество академических часов**						**Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации***
	Всего	**Контактная работа с преподавателем**				**СР**	
		Л/ ДОТ	**ЛР/ ДОТ**	**ПЗ/ ДОТ**	**КСР**		
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	5	1*				4	тестирование по лекциям в СДО
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	5	1*				4	тестирование по лекциям в СДО
Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	5	1*				4	тестирование по лекциям в СДО
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.	5	1*				4	тестирование по лекциям в СДО
Тема 5. Легкая атлетика	6					6	
Тема 6. Гимнастика	6					6	
Промежуточная аттестация	4						зачет
Итого за 1 семестр	**36**	**4***				**28**	**4**
Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	7	2*				5	тестирование по лекциям в СДО
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	7	2*				5	тестирование по лекциям в СДО
Тема 9. Спортивные игры	10					10	
Тема 10. Комплексные занятия	8					8	

Наименование разделов (модулей), тем	Количество академических часов						Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации*
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СР	
		Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Промежуточная аттестация	4						Зачет
Итого за 2 семестр	**36**	**4***				**28**	**4**
Всего	**72**	**8***				**56**	**8**

*текущий контроль и промежуточная аттестация проводятся в соответствии с Порядком организации образовательного процесса высшего образования по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в Западном филиале РАНХиГС

Используемые сокращения:

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

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

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

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

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

Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

Физические упражнения в первобытном обществе. Физическая культура в рабовладельческих государствах. Спартанская и афинская системы физического воспитания. Физическое воспитание в Древнем Риме. Физическое воспитание в феодальном обществе. Возникновение государственных систем физического воспитания. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Теории старения организма. Теории продления жизни. Ортобиоз и его принципы. Питание и здоровье. Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье. Стресс и здоровье. Закаливание и его принципы. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Понятия: метод, методический прием, методика, методический подход. Классификация методов. Требования к выбору методов. Методы овладения знаниями. Методы овладения двигательными умениями и навыками. Методы совершенствования двигательных навыков и развития физических способностей. Понятие «принцип», «принцип физкультурного образования». Классификация принципов. Общие социальные принципы. Общеметодические принципы. Специфические принципы.

Тема 5. Легкая атлетика

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

Тема 6. Гимнастика

Упражнения с собственным весом и дополнительными отягощениями на гимнастических и специальных снарядах. Упражнения с использованием спортивных снарядов и приспособлений (набивных мячей, фитболов, балансировочных дисков, фитнес-платформ, резиновых эспандеров, фитнес-петлей, гантелей, гирь, штанги и т.д.). Упражнения на силовых тренажерах. Упражнения на растяжение мышц и связочного аппарата.

Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Скоростные способности, их виды. Механизмы, обеспечивающие проявление скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Особенности методики развития скоростных способностей.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Выносливость и ее виды. Фазы физического утомления. Факторы, обеспечивающие развитие выносливости. Средства и методы развития выносливости. Понятие о гибкости и ее виды. Факторы, определяющие развитие гибкости. Средства и методы развития гибкости. Особенности развития гибкости. Общее понятие «координационные способности». Виды координационных способностей. Особенности развития координационных способностей. Факторы, определяющие развитие координационных способностей. Средства и методы развития координационных способностей.

Тема 9. Спортивные игры

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. Технико-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.

Тема 10. Комплексные занятия

Построение, сообщение задач урока. Безопорные и опорные прыжки, пролезание, передвижение по узкой опоре. Упражнения на тренажерах спортплощадки (лазание в висе по «рукоходу», упражнения в висах и упорах на перекладине, упражнения на тренажерах, упражнения для различных групп мышц на гимнастической скамейке), силовых тренажерах спортивного зала. Комбинирование различных разделов и тем программы в рамках структуры занятия

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные средства промежуточной аттестации по дисциплине

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

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	тестирование по лекциям в СДО
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	тестирование по лекциям в СДО
Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	тестирование по лекциям в СДО
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.	тестирование по лекциям в СДО
Тема 5. Легкая атлетика	Индивидуальные задание, выполнение нормативов
Тема 6. Гимнастика	Индивидуальные задание, выполнение нормативов
Тема 7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	тестирование по лекциям в СДО
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.	тестирование по лекциям в СДО
Тема 9. Спортивные игры	Индивидуальные задание, выполнение нормативов
Тема 10. Комплексные занятия	Индивидуальные задание, выполнение нормативов

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.2.1. Материалы текущего контроля успеваемости по ЭК

Типовые тестовые задания (теоретический раздел)

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

1. Под физической культурой понимается:

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

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

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

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

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

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

a) физическое развитие
b) физическое воспитание

c) физическая культура

5. Что является основным средством физической культуры:
a) физическое упражнение
b) физическая культура
c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
b) процесс для развития физических способностей
c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
a) вид физической культуры для спортивной деятельности
b) вид физической культуры для активного отдыха
c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

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

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

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

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

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

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

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

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

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

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

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

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

6. Принцип сознательности и активности – это:

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

7. Принцип наглядности – это:

a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
b) участие, возможно большего число 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 относятся 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 методамифизической 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 эффективновыполнять 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 контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

4.2.2. Материалы текущего контроля успеваемости (за исключением ЭК)

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

На первых занятиях 1 (первого) курса по дисциплине «Физическая культура и спорт. Обязательная часть» проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе для занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающейсдачу определенных тестов и нормативов.

Обучающиеся специальной медицинской группы к сдаче тестов и нормативов не допускаются и занимаются по программе «Адаптивная физическая культура и спорт. (Обязательная часть)».

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

Перечень вопросов для подготовки к тесту по дисциплине
(теоретическая часть – в ЭК)

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 ведения на воде.

Примерный перечень тем рефератов

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

28. Характеристика и воспитание физических качеств.
29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
33. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Значение мышечной релаксации.
35. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

Зачет проводится с применением **следующих методов (средств):** оценка за работу на занятиях и оценка по результатам контрольного тестирования физической подготовленности в течение семестра/триместра.

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра/триместра 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. Зачет по накопительной схеме выставляется на основе результатов текущего контроля успеваемости в семестре/триместре.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале в соответствии с Порядком организации образовательного процесса высшего образования по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в Западном филиале РАНХиГС. Посещение занятия оценивается в 2 балла за каждое занятие.

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Ключевой/промежуточный индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7	На основе самодиагностики физического состояния отбираются и реализуются методы поддерживания физического здоровья	Формирование уровня функциональных и двигательных способностей, соответствующий возрасту уровень технической, скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости
Нормативы для обучающихся, отнесенных к основной группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	35	30	25	25	20	15
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине				20	14	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	8			
Прыжок в длину с места	220	210	200	180	170	160

Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (за минуту)	40	35	30	40	35	30
Прыжки через скакалку (за минуту)	130	120	110	140	130	120
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	13	8	6	16	9	7

Нормативы для обучающихся, отнесенных к подготовительной группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	**Оценка в баллах**					
	Юноши			**Девушки**		
	10	**8**	**6**	10	8	6
Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	30	25	20	20	15	10
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине				15	10	6
Подтягивание из виса на высокой перекладине	12	10	6			
Прыжок в длину с места	220	210	200	180	170	160
Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (за минуту)	35	30	25	35	30	25
Прыжки через скакалку (за минуту)	130	120	110	140	130	120
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	13	8	6	16	9	7

Нормативы для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	**Оценка в баллах**					
	Юноши			**Девушки**		
	10	**8**	**6**	10	8	6
Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	20	15	10	15	10	8
Бросок теннисного мяча о стену (поочерёдно каждой рукой; результат по	5/5	33	2/2	5/5	3/3	2/2
Задержка дыхания (секунды)	30 сек	25 сек	20 сек	30 сек	25 сек	20 сек

Передача теннисного мяча, стоя на одной ноге с закрытыми глазами	7/7	5/5	3/3	7/7	5/5	3/3
Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (без учета времени)	35	30	25	30	25	20
Планка с упором на предплечье (секунды)	40 сек	35 сек	30 сек	35 сек	30 сек	25 сек
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	10	5	3	15	10	5

Промежуточная аттестация обучающихся, освобожденных от занятий на длительный срок (более одного месяца), осуществляется на основании одного из следующих требований по теоретическому и практическому разделу дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:
оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту»;
оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья обучающегося, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;
написания рефератов по индивидуальной теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
включения обучающегося в научную работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.
Зачтено ставится при получении 51 и более балла.

5. Методические материалы по освоению дисциплины

Особенностью преподавания дисциплины является способствование формированию компетенций, предъявляемых конкретным направлением (специальностью) и профилем подготовки. В процессе реализации программы по дисциплине должны обеспечиваться положения о её роли в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; учета анатомо-биологических основ, как социального феномена общества. Должны быть сформированы основы здорового образа жизни студента; учитываться особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, общей физической и специальной подготовки в системе физического воспитания. Значительная часть времени направлена на профессионально-прикладную, физическую подготовку студентов, основам методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Организация учебного процесса предусматривает теоретический курс (лекции) и самостоятельные занятия.

В процессе прохождения курса «Физическая культура и спорт» каждому студенту необходимо:

− систематически посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

− выполнять контрольные задания, сдавать зачёты по физической культуре в установленные сроки;

− активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

− проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

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

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

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

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

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

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

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

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 30 мм, правое – 10 мм, верхнее и нижнее – 20 мм. Формат: шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

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

Процедура защиты реферата: доклад с последующим обсуждением.

Критерии оценивания:

– соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы;

– соответствие целям и задачам дисциплины;

– постановка проблемы, корректное изложение смысла основных научных идей, их теоретическое обоснование и объяснение;

– логичность и последовательность в изложении материала;

– способность к работе с литературными источниками, Интернет-ресурсами, справочной и энциклопедической литературой;

– объем исследованной литературы и других источников информации;

– способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса;

– умение извлекать информацию, соответствующую поставленной цели, и перераспределять информацию;

– обоснованность выводов

– оформление реферата по требованиям.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельные занятия по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» дополняют аудиторные лекционные занятия. Они имеют вспомогательное значение и могут быть эпизодическими и систематическими.

Для общего представления о содержании дисциплины «Физическая культура и спорт» студенту необходимо ознакомиться с нормативными документами:

− рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;

− методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы;

− учебно-методическими материалами по теоретическим занятиям.

Виды физической активности для организации самостоятельной работы студента

Утренняя гигиеническая гимнастика

Упражнения УГГ как одна из основных форм самостоятельных занятий способствуют более быстрому приспособлению организма человека к ритму трудового дня. Это достигается благодаря тому, что в кору головного мозга поступает поток нервных импульсов от множества рецепторов, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах, которые благодаря временным связям обеспечивают более совершенное приспособление организма, сокращая период врабатывания. Лучше всего выполнять упражнения УГГ на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении и заканчивать водными процедурами, или душем, который способствует повышению сопротивляемости организма простудным факторам.

Общая физическая подготовка

Студенты могут использовать примерную схему занятий: от 10–15 до 30 мин общеразвивающие упражнения (ОРУ) и беговые упражнения, затем плавание 20–30 мин, или подвижные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.). С точки зрения повышения двигательной активности, использования различных средств занятия в таких группах позволяют повысить уровень здоровья и работоспособности.

К недостаткам занятий в таких группах следует отнести существенную текучесть состава, что вынуждает инструктора, проводящего занятия придерживаться сравнительно небольших нагрузок. Группы формируются, как правило, по возрастному принципу. Занятия по принципу ОФП являются наиболее эффективной формой поддержания уровня здоровья.

Для примера по усвоению самостоятельным подходом изучения учебного материала, рассмотрение подробное изучение такого распространению двигательного действия как оздоровительный бег.

Оздоровительное занятие бегом

Техника оздоровительного бега

Бег трусцой – это легкий разминочный бег с полным расслаблением, невысоким подъемом бедра, мелким семенящим шагом, с полуопущенными руками. На Западе его иногда называют шаркающим бегом, в США – джоггингом (от английского слова «джогг» – тряска). Джоггинг – это бег со скоростью около 7–9 км в час, характерной для начинающих. По мере роста тренированности и укрепления связочно-суставного аппарата «шаркающий» бег постепенно переходит в легкий и упругий – «футинг» («фут» – стопа) со скоростью 10–11 км в час, который является переходной ступенью к спортивному бегу.

Бег в темпе 12 км в час и быстрее – это уже типичный спортивный бег, а не оздоровительный бег, с присущей ему техникой движений. Попытки начинающих любителей имитировать технику спортивного бега обречены на провал, так как быстро вызывают утомление и резкое увеличение ЧСС.

Для овладения техникой бега необходимо выбрать ровную трассу без длинных спусков и подъемов. Важно выбрать правильную позу, т. е. не опускать сильно голову, это приводит к сильному наклону туловища и затрудняет дыхание, закидывание головы назад способствует выпячиванию живота, голова должна держаться прямо, взгляд направлен на дорожку на 10–15 см впереди себя. Туловище практически строго вертикально. Руки согнуты в локтевых суставах под углом в 90 градусов, кисти лучше не сжимать, так как это убирает излишнюю закрепощенность. Важнейшим элементом техники бега является постановка стопы на дорожку. В оздоровительном беге ногу следует ставить на всю ступню сразу, движение сверху вниз, как обычно ходят по лестнице. В момент касания стопы грунта она должна быть напряжена, нельзя расслаблять стопу, так как это будет приводить к

«проседанию». Беговой шаг выполняется за счет активного движения бедер, а голень нужно проносить расслабленной. Свободное маятниковое движение голени обеспечит активную, но мягкую постановку стопы на грунт. Длина шага в оздоровительном беге составляет 50–100 см или равна 2–3 ступням. С ростом подготовленности длина шага может несколько увеличиваться. Ритм бега (сочетание длины и частоты шагов) будет вырабатываться постепенно, в зависимости от самочувствия и подготовленности бегуна.

Методика занятий оздоровительным бегом

Методика применения оздоровительного бега адекватна состоянию организма. Точно такой же подход должен быть соблюден и в использовании любых упражнений оздоровительной направленности. Занятия должны быть непрерывными, регулярными, круглогодичными, многолетними, нагрузка должна увеличиваться постепенно и быть адекватной состоянию организма. Динамика нагрузки на одном занятии должна соответствовать динамике работоспособности организма. Упражнения принесут положительный результат только в том случае, если они будут использоваться в соответствии с правилами, принятыми в практике и теории физического воспитания. Так же как в медицине лечат больного не лекарства, но они только стимулируют силы организма к его самовосстановлению.

Оздоровительный бег следует рассматривать как лечебно-профилактическую процедуру, а не как спортивное упражнение, предъявляющее повышенные требования к организму. Одним из объективных основных критериев переносимости физической нагрузки является динамика восстановления ЧСС после работы. В частности, в первые 10 секунд восстановления она должна снижаться как минимум до 65–72% (у начинающих) и 80–87% (у людей с большим стажем занятий бегом) от максимальной величины для данного возраста. Через 10 минут после окончания занятия ЧСС должна находиться в диапазоне 90–100 уд/мин, а через 15 мин быть не выше обычной не более чем на 10–12 уд/мин.

При проведении физических упражнений оздоровительной направленности выделяют следующие возрастные периоды у взрослых людей:

1) зрелый возраст – 19–40 лет (мужчины), 19–35 (женщины);

2) средний возраст – 40–60 лет (мужчины), 35–55 (женщины);

3) старший возраст – 60–75 лет (мужчины), 55–75(женщины);

4) старческий возраст – 75–91 год;

5) долгожители – старше 91 года.

При определении уровня физических нагрузок следует руководствоваться особенностями здоровья, функционального состояния и физического развития. По здоровью лиц старшего возраста принято подразделять на две группы:

1) здоровые, физически подготовленные лица, возрастные изменения у которых происходит физиологически нормально;

2) лица с небольшими отклонениями в состоянии здоровья функционального характера, при достаточной приспособленности к нагрузкам, а также лица с начальной формой заболеваний, характерных для процесса старения.

Методы и средства тренировки

Основным методом тренировки является равномерный метод, т. е. прохождение всей дистанции в ровном темпе с постоянной скоростью. У подготовленных бегунов по мере врабатывания организма со второй половины дистанции скорость может постепенно возрастать.

Начинающим бегунам в подготовительный период рекомендуется чередование коротких отрезков бега и ходьбы, например, 50–70 м бега, 100–150 м ходьбы. Длина отрезков сугубо индивидуальна и зависит от состояния здоровья и физической подготовленности.

Из всего богатого арсенала средств подготовки бегунов на средние и длинные дистанции для занятий оздоровительным бегом подходят только 3.

Легкий равномерный бег от 15 до 30 мин при пуль-се 120–130 уд/мин. Является основным тренировочным средством у начинающих бегунов. У более подготовленных любителей используется как разгрузочное средство в качестве облегченной тренировки.

Кроссовый бег от 30 до 90 мин при пульсе 144–156 уд/ мин: 1–2 раза в неделю. Применяется для развития выносливости у хорошо подготовленных бегунов.

Длительный равномерный бег по относительно ровной трассе от 60 мин до 120 мин при пульсе 132–144 уд/мин 1 раз в неделю, применяется для развития и поддержания общей выносливости.

Величина тренировочной нагрузки

Величина тренировочной нагрузки, так же как во всех видах легкой атлетики, складывается из объема и интенсивности. Объем нагрузки измеряется количеством пробегаемых километров в одном занятии, недельном или месячном циклах тренировки. Оптимальный объем нагрузки, необходимый для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма и высокой физической работоспособности, может составлять до 30–40 км в неделю или, другими словами, по 1 часу 3 раза в неделю. Минимальный объем нагрузки, необходимый для поддержания здоровья, требует трехразовых нагрузок по 30 мин медленного бега в неделю.

Интенсивность воздействия зависит от скорости бе-га и определяется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Скорость в оздоровительном беге не должна превышать порог, который у начинающих бегунов соответствует 130 уд/мин, у хорошо подготовленных повышается до 150 уд/мин и у классных спортсменов достигает 170 уд/мин. То есть тренировка должна проходить в аэробной зоне со 100% обеспечением кислородом, так как образование кислородного долга у неподготовленных бегунов может вызвать спазм сердечных артерий со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Тренировка при пульсе ниже 130 уд/мин менее эффективна, так как ударный объем крови (выброс крови в кровоток за одно сокращение) при этом не достигает максимальной величины. Поэтому считается, что в оздоровительном беге тренировка должна проходить при ЧСС в зоне 130–150 уд/мин. У пожилых, ослабленных или имеющих какие-то нарушения сердечно-сосудистой системы людей частота пульса должна быть не более 120 уд/мин.

Для точного определения ЧСС подсчет пульса проводится за первые 10 сек. с момента остановки, иначе данные будут неверны. Это нужно делать лишь на первых занятиях с целью коррекции скорости бега и выбора определенного темпа. В дальнейшем опытные бегуны хорошо контролируют темп по особому чувству легкости, которое говорит об аэробном режиме тренировки; чувство тяжести, которое обычно появляется при ускорениях и беге в гору, сигнализирует о переходе в смешанную зону энергообеспечения.

Надежным критерием интенсивности нагрузки является носовое дыхание. Исследование показали, что до тех пор, пока дыхание через нос полностью обеспечивает поступление в легкие кислорода, ЧСС не превышает 130 уд/мин. Момент, когда испытуемый вынужден был сделать дополнительный вдох через рот, соответствовал увеличению пульса до 150 уд/мин, т. е. в верхней границе аэробной зоны. Поэтому вполне обоснованы рекомендации для новичков дышать через нос, что автоматически ограничивает скорость бега и делает его безопасным.

Скорость бега в процессе занятий должна увеличиваться только естественным путем, по мере роста тренированности непроизвольно и незаметно для самого бегуна.

О величине нагрузки в одном занятии можно судить по скорости восстановления пульса, который через 10 мин не должен превышать 100 уд/мин. В качестве оценки суммарной нагрузки в ходе недельного или месячного цикла могут служить ЧСС в положении лежа сразу же после сна, которая в случае адекватности нагрузки не должна отличаться более чем на 2 уд/мин, а также показатели ортостатической пробы – разности пульса в положении стоя и лежа не должна превышать 12–16 уд/мин.

Этапы тренировки

Первый этап – бег трусцой – преследует цель научиться легкому бегу в течение одного часа. Этот этап должен быть разделен на три части: ходьба, бег-ходьба, непрерывный бег.

Ходьба. Для правильного проведения занятий необходимо иметь три показателя: длину дистанции в метрах, время ее прохождения в минутах и ЧСС за первые 10 с после остановки. Первоначальная длина дистанции – 1,5–2 км обычной быстрой ходьбой. Через 3–4 недели дистанцию ходьбы можно увеличить до 2,5–3 км. По мере роста тренированности скорость ходьбы постепенно увеличивается. Пульс во время ходьбы не должен превышать 120 уд/мин.

Бег-ходьба. При наличии хорошей адаптации к нагрузке (увеличение скорости или уменьшение пульса) во время ходьбы рекомендуются короткие отрезки бега по 20–50 м через 150–200 м ходьбы. Далее необходимо увеличивать отрезки бега и сокращать отрезки ходьбы до тех пор, пока бег не станет непрерывным.

Необходимо помнить, что на данном этапе это должна быть именно трусца, то есть имитация бега: полное расслабление, руки полуопущены, ноги почти прямые, легкий, мягкий толчок пяткой, мелкий семенящий шаг. Пульс не должен превышать 140 уд/мин. Если же ЧСС больше этой величины, нужно уменьшить отрезки бега и увеличить отрезки ходьбы, или уменьшить скорость бега, или же сделать и то, и другое.

Непрерывный бег. После того, как бег стал непрерывным, постепенно увеличивайте длительность бега, сначала до 30 мин, а затем до 60 мин. Скорость бега не долж-на существенно

возрастать до наступления третьего, «спортивного» этапа тренировки, поэтому после того, как проложены постоянные беговые трассы, не нужно часто замерять время на дистанции, так как это может привести к нежелательному увеличению скорости, создает ненужную напряженность и лишает удовольствия. Данный этап тренировки может быть завершающим, так как, бегая 3–4 раза в неделю по 30–60 мин, можно получить нагрузку, достаточную для укрепления здоровья.

Далее приведена ориентировочная таблица продолжительности бега при начальных занятиях оздоровительным бегом (табл.).

Таблица – Продолжительность бега, мин (по Н.Б. Коростелеву, 1999)

Возраст, лет	Месяцы с начала занятия бегом			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Мужчины				
7-9	7	10	13	14
10-13	8	11	14	17
14-18	9	12	15	18
19-24	10	13	16	20
25-33	10	12	15	18
34-44	8	10	13	16
45-59	6	8	11	14
60 и старше	4	6	9	12
Женщины				
7-9	5	8	11	15
10-12	6	9	12	16
13-15	7	10	13	16
16-21	8	11	14	17
22-29	6	9	12	15
30-41	4	7	10	13
42-57	3	5	8	11
58 и старше	2	4	6	9

Плавание

Плаванием занимаются в летние каникулярные периоды в открытых водоемах, а в остальное время учебного года – в закрытых или открытых бассейнах с подогревом воды.

В начальный период занятий необходимо постепенно увеличивать время пребывания в воде (от 10–15 до 30–45 мин) и добиваться, чтобы преодолевать за это время без остановок в первые пять дней 600–700 м, во вторые – 700–800 м, а затем 1000–1200 м. Для тех, кто плавает плохо, сначала следует проплывать дистанцию 25, 50 или 100 м,

но повторять ее 8–10 раз. По мере овладения техникой плавания и воспитания выносливости переходить к преодолению указанных дистанций.

Оздоровительное плавание проводится равномерно с умеренной интенсивностью. Частота сердечных сокращений сразу после проплывания дистанции для возраста 17–30 лет должна быть в пределах 120–150 уд/мин.

При занятиях плаванием необходимо соблюдать следующие правила безопасности:

1) занятия проводить группой в открытом водоеме глубиной не более 1 м 20 см;

2) заниматься следует не ранее чем через 1,5–2 ч после приема пищи;

3) запрещается заниматься плаванием при плохом самочувствии, повышенной температуре, простудных и желудочно-кишечных заболеваниях;

4) лучшее время для занятий плаванием – с 10–11 до 13 ч, в жаркую погоду можно заниматься второй раз – с 16 до 18 ч.

Также кратко рассмотрит основные виды спорта, которые могут использоваться в самостоятельной работе.

Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений, развивающих силу в сочетании с разносторонней физической подготовкой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют развитию силы, выносливости, ловкости, формируют гармоничное телосложение.

Развитие силы обеспечивается выполнением следующих специальных силовых упражнений:

– упражнения с гантелями (масса 5–12 кг): наклоны, повороты, круговые движения туловищем, выжимание, приседание, опускание и поднимание гантелей в различных направлениях прямыми руками, поднимание и опускание туловища с гантелями за головой, лежа на скамейке;

– упражнений с гирями (16, 24, 32 кг): поднимание к плечу, на грудь, одной и двумя руками, толчок и жим одной и двух гирь, рывок, бросание гири, жонглирование гирей;

– упражнения с эспандером: выпрямление рук в стороны, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, из положения – стоя на рукоятке эспандера, вытягивание эспандера до уровня плеч;

– упражнения с металлической палкой (5–12 кг): рывок различным хватом, жим – стоя, сидя, от груди, из-за головы, сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах;

– упражнения со штангой (масса подбирается индивидуально): подъем штанги к груди, на грудь, с подседом и без подседа; приседания со штангой на плечах, на груди, за спиной; жим штанги, лежа на наклонной плоскости, скамейке; толчок штанги, стоя, от груди, то же с подседом; повороты, наклоны, подскоки, выпрыгивания со штангой на плечах; классические соревновательные движения: рывок, толчок;

– различные упражнения на тренажерах и блочных устройствах, включая упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц.

При выполнении упражнений с тяжестями и на тренажерах необходимо следить, чтобы не было задержки дыхания. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким.

Каждое занятие следует начинать с ходьбы и медленного бега, затем переходить к гимнастическим, общеразвивающим упражнениям для всех групп мышц (разминка). После разминки выполняется комплекс атлетической гимнастики, включающего упражнения для плечевого пояса и рук, для туловища и шеи, для мышц ног и упражнения для формирования правильной осанки. В заключительной части проводятся медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Чтобы обеспечить разностороннюю физическую и функциональную подготовку, в систему занятий необходимо включать подвижные и спортивные игры, легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания), плавание, ходьбу и бег на лыжах и т.п.

Атлетическая гимнастика полезна и женщинам. С ее помощью укрепляются опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Особенно полезны женщинам упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и тазового дна. Используя упражнения, можно обеспечить стройное, пропорционально развитое телосложение, уменьшить или увеличить массу тела.

Ритмическая гимнастика (аэробные танцы)

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных, общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило, без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемом современной музыкой. В комплексы включаются упражнения для всех основных групп мышц и для всех частей тела: маховые и круговые движения руками, ногами; наклоны и повороты туловища и головы; приседания и выпады; простые комбинации этих движений, а также упражнения в упорах, в положении лежа. Все эти упражнения сочетаются с прыжками на двух и на одной ноге, с бегом на месте и небольшим продвижением во всех направленных, танцевальными элементами.

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

6.1. Основная литература

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону:Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. https://znanium.com/catalog/product/908430

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону:Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. https://znanium.ru/catalog/document?pid=908476

3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.ru/catalog/document?pid=1023871

4. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с.ISBN 978-5-906839-11-4. https://znanium.ru/catalog/document?pid=914634

6.2. Дополнительная литература

1. Сахарова Е.В. Физическая культура : учебное пособие / Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитонова О.И.. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/11361..html

2. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 978-5-4487-0620-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/142107.html?replacement=1

6.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г.№ 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г.№ 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

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

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: спортивная база, учебные аудитории для проведения лекций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки.

Спортивная база Западного филиала РАНХиГС:

№	Наименование спортсооружений	Кол-во	Площадь одного сооружения	Учебный корпус
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24х14 336м2	1
2	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	14х7 98м2	1
3	Открытая универсальная спортивная площадка	1	40х20 800м2	На территории ЗФ РАНХиГС

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходим MicrosoftOffice – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных системMicrosoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС:https://lms.ranepa.ru.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Для работы в СДО РАНХиГС необходимо следующее

1. Авторизоваться на сайте СДО https://lms.ranepa.ru

(Авторизацию нужно провести с использованием ***СВОЕЙ учетной записи РАНХиГС****.*

В качестве логина используется префикс корпоративной электронной почты);

2. По электронной почте Вы получите информацию о предоставлении доступа к курсу в системе дистанционного обучения РАНХиГС.

(Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

- *перейти на сайт https://lms.ranepa.ru;*
- *авторизоваться, используя данные своей учетной записи;*

выбрать курс, кликнув на его название).