Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Плюхин Михаил Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.10.2025 12:13:51
Уникальный программный ключ:
65a4b0d1f7bc3661fe332817a274670184083886

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

Западный филиал
Кафедра региональной экономики и менеджмента

УТВЕРЖДЕНО
Директор Западного филиала

Электронная подпись

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДЭ.03.07 Дисциплины (модули) по Физической культуре и спорту (элективные дисциплины)
Направление подготовки
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Направленность (профиль) образовательной программы высшего образования
«Государственно-правовая специализация»

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора - 2023

Калининград, 2023 г.

Автор(ы)-составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС	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

Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:

кандидат педагогических наук, доцент заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и здоровьяРАНХиГС	В.Ю. Крылатых

Заведующий кафедрой юриспруденции, к.э.н., В.И. Фалеев

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры юриспруденции Западного филиала РАНХиГС

протокол от «27» января 2023 г. № 06

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Содержание и структура дисциплины 5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине 8
5. Методические материалы для освоения дисциплины 21
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" 25

6.1. Основная литература 25
6.2. Дополнительная литература 25
6.3. Нормативные правовые документы 25
6.4. Интернет-ресурсы 26

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 26

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
		на уровне знаний: кругозор личности в сфере физической культуры и спорта. Знания можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
		на уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролированию своего физического состояния.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общий объем дисциплины: 328 академических часов.
Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения:
- 264 академических часов практических занятий;
- 56 академических часов самостоятельной работы,
- 4 академических часов контроля,

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,
- 288 академических часов самостоятельной работы,
- 20 академических часов контроля.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.
Форма промежуточной аттестации: зачет во 2, 4, 6 семестрах.

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**				**СР**	
		Л/ ДОТ	**ЛР/ ДОТ**	**ПЗ/ ДОТ**	**КСР**		
Раздел 1. Виды спорта							Контрольные нормативы
Тема 1. Легкая атлетика.	36			32			Контрольные нормативы
Итого за 1 семестр	**36**			**36**		**20**	
Тема 2. Гимнастика.	36			36			Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация							Зачет
Итого за 2 семестр	**36**			**36**			
Тема 3. Спортивные игры.	64			64			Контрольные нормативы
Итого за 3семестр	**64**			**64**			
Тема 3. Спортивные игры.	64			64			Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация							Зачет
Итого за 4 семестр	**64**			**64**			
Раздел 2. Общая физическая подготовка							Контрольные нормативы
Тема 4. Развитие выносливости	31			16		15	Контрольные нормативы

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 5. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	33			16	2	15	Контрольные нормативы
Итого за 5 семестр	**64**			**32**	**2**	**30**	
Тема 6. Развитие скоростных способностей.	18			10		8	Контрольные нормативы
Тема 7. Развитие гибкости.	18			10		8	Контрольные нормативы
Тема 8. Развитие координации	24			12	2	10	Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация	4						Зачет
Итого за 6 семестр	**64**			**32**	**2**	**26**	**4**
Всего	**328**			**264**	**4**	**56**	**4**

*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.

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		
Раздел 1. Виды спорта							Контрольные нормативы
Тема 1. Легкая атлетика.	32	4				28	Контрольные нормативы

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 1 семестр	**36**	**4**				**28**	**4**
Тема 2. Гимнастика.	32	4					Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация	4						Зачет
Итого за 2 семестр	**36**	**4**				**28**	**4**
Тема 3. Спортивные игры.	60	4				56	Контрольные нормативы
Итого за 3семестр	**4**	**4**				**56**	**4**
Тема 3. Спортивные игры.	60	4				56	Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация	**4**	**4**				**56**	Зачет
Итого за 4 семестр							**4**
Раздел 2. Общая физическая подготовка							Контрольные нормативы
Тема 4. Развитие выносливости	32					32	Контрольные нормативы
Тема 5. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	32				2	30	Контрольные нормативы
Итого за 5 семестр	**64**				**2**	**62**	
Тема 6. Развитие скоростных способностей.	18					18	Контрольные нормативы
Тема 7. Развитие гибкости.	18					18	Контрольные нормативы
Тема 8. Развитие координации	22				2	22	Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация	4						Зачет
Итого за 6 семестр	**64**				**2**	**58**	**4**
Всего	**328**	**16**			**4**	**288**	**20**

*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

Раздел 1. Виды спорта

Тема 1. Легкая атлетика

Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Эстафетный бег: создать представление о технике передачи эстафетной палочки, обучить занимающихся определять расстояние от начала зоны разгона до контрольной отметки на тренировочных отрезках (75 м). Развитие координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину: прыжки в длину способом согнув ноги, прогнувшись, ножницы. Ознакомление с техникой прыжка. Обучение техники отталкивания в сочетании с полетом в шаге. Научить технике приземления. Научить правильному переходу от разбега к толчку. Совершенствование технике прыжков различными способами. Прием контрольных нормативов занимающихся.

Тема 2. Гимнастика.

Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнении на перекладине, брусьях, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа – 3×10, отжимание в упоре на брусьях – 3×10, отжимание в упоре от скамейки – 3×10. Кросс – 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.

Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Круговая тренировка по станциям: 1 станция – подтягивание на перекладине (30 сек), 2 станция – отжимания в упоре лежа (30 сек). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.

Тема 3. Спортивные игры.

Волейбол, баскетбол, футбол. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов.

Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – подготовка, направленная на развитие физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации.

Тема 4. Развитие выносливости.

1) длительный бег;
2) кросс;
3) бег с препятствиями;
4) различные эстафеты;
5) круговая тренировка;
6) прыжки со скакалкой на время (1 мин);
7) ритмическая гимнастика.

Тема 5. Развитие силовых способностей и силовой выносливости

1) общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (скакалками или палками);
2) упражнения с гантелями и эспандерами;
3) упражнения с набивными мячами;
4) упражнения в висах и упорах.

Тема 6. Развитие скоростных способностей

1) прыжки со скакалкой;
2) метание набивного мяча;
3) прыжки в длину с места и многоскоки;
4) бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений от 10 до 25 м;
5) ведение мяча в течение 10–13 сек в разных стойках;
6) подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча;
7) упражнения с набивными мячами в парах;
8) прыжки со скакалкой на время за 10 сек..

Тема 7. Развитие гибкости.

1) общеразвивающие упражнения;
2) упражнения с набивными мячами;
3) упражнения с гимнастической палкой;
4) упражнения в парах;
5) упражнения на гимнастической стенке;
6) ритмическая гимнастика;
7) упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Тема 8. Развитие координации.

1) комбинации общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
2) общеразвивающие упражнения с различными способами ходьбы, бега, прыжков;
3) упражнения с гимнастической скамейкой;
4) челночный бег 3×10 м;
5) эстафеты с предметами;
6) ритмическая гимнастика;
7) подвижные игры.

Содержание практического раздела программы для специального медицинского отделения и инвалидов имеет корригирующую (адаптивную) направленность с учетом противопоказаний к занятиям для разных нозологических групп. Студенты специального медицинского отделения выполняют разделы программы и требования доступные по состоянию здоровья и подготовленности. В конце семестра они и студенты, освобожденные от практических занятий, представляют рефераты по заданной теме.

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

В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема (раздел)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1. Легкая атлетика.	Контрольные нормативы
Тема 2. Гимнастика.	Контрольные нормативы
Тема 3. Спортивные игры.	Контрольные нормативы
Тема 4. Развитие выносливости.	Контрольные нормативы
Тема 5. Развитие силовых способностей и силовой выносливости	Контрольные нормативы
Тема 6. Развитие скоростных способностей	Контрольные нормативы
Тема 7. Развитие гибкости.	Контрольные нормативы
Тема 8. Развитие координации.	Контрольные нормативы

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.2.1. Материалы текущего контроля успеваемости по ЭК

Типовые тестовые и контрольные задания текущего контроля

Наименование упражнений (по выбору)	**Оценка в баллах**					
	Юноши			**Девушки**		
	10	**8**	**6**	10	8	6
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200	180	170	160
Пресс – лежа, ноги согнуты, руки за головой. Подъем туловища в положение сед с удержанием ног партнером, руки за головой или у головы	35	30	25	35	30	25
Подтягивание на перекладине (количество раз)	12	10	6			
Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз за минуту)	40	35	30	40	35	30
Прыжки через скакалку (за минуту)	130	120	110	140	130	120
Бег за 6 мин (м)	1500	1300	1100	1300	1050	900
Гибкость – ноги вместе, наклон вниз со скамейки (см)	13	8	6	16	9	7
Сгибание, разгибание рук в упоре (отжимания для девушек)				25	20	15

Перечень примерных тем рефератов

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры, ее роль и место в современном обществе и жизни студентов.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Особенности функционирования центральной нервной системы и изменения в ней под воздействием направленной физической тренировки.
5. Основы здорового образа жизни студента.
6. Физическое самовоспитание и самосовершенствование.
7. Закаливание организма средствами физической культуры.
8. Влияние вредных привычек на организм человека. Роль физических упражнений в их профилактике.
9. Физическая работоспособность организма.
10. Умственная работоспособность.
11. Закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного года.
12. 12.Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
13. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
14. Принципы и методы физического воспитания.
15. Техническая подготовка.
16. Формы занятий физическими упражнениями.
17. Спортивная подготовка в системе физического воспитания.
18. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для женщин.
20. Использование физических упражнений во время беременности.
21. Атлетическая гимнастика как средство достижения гармоничного телосложения.
22. Тренажеры и тренажерные устройства.
23. Оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
24. Спорт в системе физической культуры.
25. Студенческий спорт.
26. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений
27. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов.
28. Спортивная подготовка в условиях вуза.
29. Лечебная физическая культура.
30. Понятие и сущность профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
31. Средства и методические основы построения ППФП.
32. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков.
33. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
34. Баскетбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
35. История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.
36. История участия российских баскетболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира (женщины, мужчины).
37. Особенности проявления физических качеств в баскетболе.
38. Классификация и характеристика индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча.
39. Классификация бросков мяча в баскетболе, тенденции развития техники бросков.

40. Определение понятия «техника игры». Значение техники и технической подготовки в общей системе подготовки баскетболистов.
41. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите и нападении. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
42. Финты в баскетболе. Классификация, описание техники, методика обучения.
43. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.
44. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
45. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
46. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
47. Разновидности волейбола.
48. Волейбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
49. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.
50. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения.
51. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока. Командные действия в защите. Система игры углом вперед, система игры углом назад.
52. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
53. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам игры.
54. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.
55. Футбол как вид спорта, история возникновения развития футбола.
56. История и развитие современного футбола в России.
57. История участия российских футболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
58. Футбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
59. Футбол, как средство развития координационных способностей.
60. Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия.
61. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные.
62. Методика обучения ведению и финтам в футболе.
63. Методические приемы при обучении тактике футбола (передачи мяча, удары, остановки мяча).
64. Методика перемешивания арбитров во время матча, выбор позиции при различных игровых ситуациях.
65. Организация, проведение соревнований. Тактические и методические основы судейства.

4.2.2 Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

Вопросы к зачету

1. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
2. Назовите классификацию спорта.
3. Расскажите о средствах физ. воспитания.
4. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
5. Что понимается под техникой ФУ? Раскрыть понятия: стандартная техника, индивидуальная техника, основа техники, детали техники.
6. Расскажите о количественных характеристиках техники.
7. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
8. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверхвосстановление, и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
9. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки, средства и методы развития.
10. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.

11. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.
12. Рассказать о физ. качестве «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
13. Рассказать о физ. качестве «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
14. Расскажите о функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
15. Расскажите о функциональной пробе «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
16. Расскажите о функциональной пробе «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
17. Расскажите о функциональных пробах на задержку дыхания.
18. Расскажите, как можно проверить смелость и решительность.
19. Перечислите основные виды оздоровительной тренировки. Расскажите подробнее об одном из них.
20. Расскажите о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
21. Расскажите об объективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
22. Расскажите о субъективных показателях самоконтроля на занятиях по физ. культуре.
23. Расскажите, что такое физиологическая кривая и как ее построить.
24. Расскажите о самостоятельном построении занятия по оздоровительному бегу.
25. Современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.
26. Что необходимо делать при избыточной массе тела?
27. Расскажите о значении здорового образа жизни студента.
28. Расскажите о технике самомассажа.
29. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка: ее значение.
31. Расскажите о формах самостоятельных занятий, рекомендуемых для профилактики близорукости.
32. Расскажите о схеме построения физкультурной паузы для профилактики появления и прогрессирования близорукости.
33. Что понимают под «правильной осанкой»? С помощью каких упражнений осуществляется ее формирование?
34. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия?
35. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
36. Расскажите об истории возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
37. Раскройте основные положения Олимпийской хартии.
38. Расскажите о первых в дореволюционной России российских олимпийцах и их спортивных достижениях.
39. Расскажите, когда впервые российские спортсмены (в составе СССР) приняли участие в Олимпийских играх, по каким видам спорта и каких успехов добились?
40. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
41. Значение Олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами.
42. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы.
43. Что вы знаете о проведении XXII Олимпийских игр?
44. Рассказать об истории возникновения легкой атлетики.
45. Рассказать об истории возникновения спортивной гимнастики.
46. Рассказать об истории возникновения художественной гимнастики.
47. Рассказать об истории возникновения велоспорта.
48. Рассказать об истории возникновения плавания.

49. Рассказать об истории развития в нашей стране легкой атлетики.
50. Рассказать об истории развития в нашей стране лыжного спорта.
51. Рассказать об истории развития в нашей стране художественной гимнастики.
52. Рассказать об истории развития в нашей стране велоспорта.
53. Рассказать об истории развития в нашей стране плавания.
54. Расскажите, как влияют занятия легкой атлетики на здоровье человека.
55. Расскажите, как влияют занятия лыжным спортом на здоровье человека.
56. Расскажите, как влияют занятия спортивной гимнастикой на здоровье человека.
57. Расскажите, как влияют занятия художественной гимнастикой на здоровье человека.
58. Расскажите, как влияют занятия велоспортом на здоровье человека.
59. Расскажите, как влияют занятия плаванием на здоровье человека.
60. Расскажите о вреде применения допинга.
61. Как влияют наркотики на организм человека?
62. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения

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	4	2	10	8	6	4	2
Легкая атлетика										
Бег 100 м (с)	14,5	14,9	15,5	16,0	16,5 и более	16,5	17,0	17,8	18,0	18,5 и более
Бег 300 м (мин, с)	50,0	55,0	1.00	1.15	1.30 и более	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более

Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	300	260 и менее	375	340	300	280	260 и менее
Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	115	100	90 и менее	120	115	105	90	80 и менее
Гимнастика										
Прыжки в длину с места (см)	230	220	210	170	140 и менее	180	170	160	150	130 и более
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	10	8	8	6 и менее	17	13	10	8	6 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	35	30	25	20	15 и менее	12	10	8	6	5 и менее
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	11	8	6	4	3 и менее	14	11	8	6	5 и менее
Спортивные игры										
Бросок в кольцо с 5-ти точек	13	11	8	6	4	10	8	6	5	4
Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	7	3	2	1	5	4	3	2	1
Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26
Передача мяча в круг (за 30 сек.); D □ 30 см; S □ 2 м	17	14	12	11	10	13	12	11	10	9
Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и более	46	40	30	25 и менее	41 и более	40	35	30	25 и менее
Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее	115 и более	114	99	95	85 и менее
Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее	17 и более	16	7	6	5 и менее
Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, см.	530 и более	529-	490	300	200 и менее	430 и более	429-	390	300	200 и менее
Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.	25	20	15	10	9 и менее.
Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее	25	20	15	10	9 и менее
Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Бег 30м (с)	6,3	6,5	6,6	6,7	6,8	6,4	6,6	6,8	7,0	7,5
Бег 300м (с)	58	60	68	70	75	59	65	70	75	80
Жонглирование мячом (количество ударов)	25	20	15	10	5	20	15	10	8	5
Удар по мячу ногой на точность попадание ((число попаданий из 10 попыток)	15	10	8	7	6	10	9	8	7	6

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.

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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» дополняют аудиторные лекционные занятия. Они имеют вспомогательное значение и могут быть эпизодическими и систематическими.

Для общего представления о содержании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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. 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. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Учебное методическое пособие / сост. Д.П. Айдеми, – 2-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2018. – 39 с. – ISBN. – https://znanium.com/catalog/product/962569

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. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 159 с. – ISBN 978-5-238-02982-5. – Текст: электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1027339

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. 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.com/catalog/product/1023871

10. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С.В. Савин, О.Н. Степанова, В.С. Соколова, И.В. Николаев; под ред. О.Н. Степановой. – Москва: МПГУ, 2017. – 200 с. – ISBN 978-5-4263-0492-5. – Текст: электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1340960

6.2. Дополнительная литература

3. 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

4. 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/49867.html

6.3. Нормативные правовые документы

6. Конституция Российской Федерации.

7. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

8. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в

Российской Федерации».

9. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

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

Название приложения	Характеристика
	создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Для работы в СДО РАНХиГС необходимо следующее

14. 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);

15. 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).