Приложение 4
к образовательной программе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(индекс и наименование практики (научно-исследовательской работы), в соответствии с учебным планом)

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

(код и наименование направления подготовки)

«Государственная и муниципальная служба»

(наименование образовательной программы)

Очная, очно-заочная

(форма(ы) обучения)

Год набора - 2026

Чебоксары

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E49A235532F725E4778E40177F039EE7
Владелец: Ильина Любовь Николаевна
Действителен: с 08.05.2026 до 01.08.2027

Автор(ы)–составитель(и) РПД:
Суриков А.А., к.п.н., доцент кафедры государственного и муниципального управления

Заведующий кафедрой:
Петухов А.В., к.и.н., и.о. заведующего кафедрой государственного и муниципального управления

Рабочая программа дисциплины К.М.01.02 «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры государственного и муниципального управления
Протокол от 26 января 2026 г. № 6.

Актуализирована в соответствии с приказом ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» от 29 мая 2026 г. № 02-1592 «Об актуализации рабочих программ дисциплин (модулей), практик, иных компонентов образовательных программ среднего профессионального образования и высшего образования» в части основной литературы в связи с прекращением с 01.07.2026 подписки на электронно-библиотечную систему «Юрайт»
Протокол от 23 июня 2026 г. № 11.

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. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания ……
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам …….
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине …….
7. Методические материалы по освоению дисциплины …….
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»……
9. 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

Дисциплина К.М.01.02 Физическая культура и спорт обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа (компонента):

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС *(при наличии)*	**Код компетенции**	**Наименование компетенции**	**Код индикатора достижения компетенций**	**Наименование индикатора достижения компетенций**	**Образовательный результат**
	УК ОС-7	УК ОС-7. Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Демонстрирует умение оценки достаточности уровня физического здоровья, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1. З-1. Знает основные показатели физического здоровья. УК ОС-7.1. З-2. Знает взаимосвязь между состоянием физического здоровья и эффективностью когнитивной, эмоциональной и профессиональной деятельности. УК ОС-7.1. З-3. Знает нормативные и рекомендательные ориентиры физического здоровья, принятые в общественном здравоохранении и профилактической медицине. УК ОС-7.1. У-1. Умеет проводить самооценку текущего уровня физического здоровья с использованием объективных и субъективных критериев. УК ОС-7.1. У-2. Умеет сопоставлять свои физические возможности с требованиями конкретной профессиональной или социальной деятельности. УК ОС-7.1. У-3. Умеет выявлять признаки снижения работоспособности, переутомления или рисков для здоровья, влияющих на качество жизни и профессиональную эффективность.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

Очная и очно-заочная формы обучения

2,0 з.е., 72 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 12 ак. час на контактную работу с преподавателем, из них 4 ак.час на лекции и 4 ак.час на практические занятия и контактная работа на аттестацию в период промежуточной аттестации – 4 ак.часов. 60 ак.час на самостоятельную работу обучающихся.

К.М.01.02 Физическая культура и спорт реализуется в 1-2 семестрах.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

3.1 Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕГО	Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельная работа			
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)					
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат тэк	СРкр	СРэк	СР	
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ				Контроль				
Тема 1.	Теория физической культуры	14	2										12	Опрос, тестирование
Тема 2.	Легкая атлетика	14	2										12	Опрос, тестирование
Тема 3.	Фитнес	14	2										12	Опрос, тестирование

Тема 4.	Баскетбол/фрисби	13	1										12	**Опрос, тестирование**
Тема 5.	Волейбол	13	1										12	**Опрос, тестирование**
Промежуточная аттестация		4								4				зачет
Итого		**72**	**8**							**4**			**60**	

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	**Наименование тем и (или) разделов**		**Объем дисциплины, ак.час**											**Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**
		ВСЕГО	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**								**Самостоятельная работа**			
			Период теоретического обучения						**Период промежуточной аттестации (сессия)**					
			Занятия лекционного типа		**Занятия семинарского типа**		**ИК**	**КСР**	**КЭ**	**Кат тэк**	**Контроль**	**СРкр**	**СРэк**	**СР**
			Л	**ВЛ**	**ЛР**	**ПЗ**								
Тема 1.	Теория физической культуры	14	2										12	**Опрос, тестирование**

Тема 2.	Легкая атлетика	14	2										12	**Опрос, тестирование**
Тема 3.	Фитнес	14	2										12	**Опрос, тестирование**
Тема 4.	Баскетбол/фрисби	13	1										12	**Опрос, тестирование**
Тема 5.	Волейбол	13	1										12	**Опрос, тестирование**
Промежуточная аттестация		4								4				зачет
Итого		**72**	**8**							**4**			**60**	

Используемые сокращения:

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

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

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

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

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

3.2. Содержание дисциплины

Теоретический раздел (* ЭК – электронный (онлайн) курс)

Содержание видеолекций

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. УК ОС-7.1 З-1; З-2.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. УК ОС-7.1 З-1; З-2.

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 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. УК ОС-7.1 З-1; З-2.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовлености средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта. УК ОС-7.1 З-1; З-2.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спор18 тивные соревнования как средство и метод общей физической, профессиональноприкладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. УК ОС-7.1 З-1; З-2.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и

содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. 17 Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. УК ОС-7.1 З-1; З-2.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Часть 2. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов. Влияние климатических особенностей Амурской области на содержание ППФП студентов. Методы тестирования ППФП студентов. Средства ППФП для развития профессионально важных качеств и свойств личности, необходимых студентам – будущим государственным муниципальным управляющим и экономистам.

Практический раздел

Тема 1. Баскетбол УК ОС-7.1 З-1; З-2.

Броски в корзину. Финты: индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и 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.

Тема 2. Волейбол УК ОС-7.1 З-1; З-2.

Стойки. Перемещения. Приём. 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.

Тема3. Легкая атлетика УК ОС-7.1 З-1; З-2.

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

Тема 4. Фитнес УК ОС-7.1 З-1; З-2.

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки,

подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине К.М.01.02 Физическая культура и спорт входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляют фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

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

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

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

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

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

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

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание закрытого типа на установление соответствия	Прочитайте текст и установите соответствие	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д. 3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов. 4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4).	Ответ считается верным, если правильно указаны цифры или буквы
Задание закрытого типа с выбором нескольких правильных ответов из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильные ответы	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько правильных ответов из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать несколько правильных ответов. 4. Записать только номера (или буквы) выбранного варианта ответа (например, 1 4 или А Г).	Ответ считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого)
Задание закрытого типа на установление	Прочитайте текст и установите	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается	Ответ считается верным, если правильно указана вся

последовательности	последовательность	последовательность элементов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности (например, БВА или 135).	последовательность цифр
Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из предложенных и обоснованием выбора	Прочитайте текст, выберите правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа	1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа (например, 4 текст обоснования).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2.Продумать логику и полноту ответа. 3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.

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

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

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

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

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

5.1. В ходе реализации дисциплины К.М.01.02 Физическая культура и спорт используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам): опрос, тестирование.

Тестирование теоретической подготовленности

Выберите один правильный ответ.

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 х 12
b) 8 х 15
c) 9 х 18
d) 7 х 10

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

a) Нерациональное составленное расписание тренировок
b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

a) При внезапной остановке после интенсивного бега
b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)

c) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

a) Воздух и физические упражнения

b) Вода и физические упражнения

c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий

c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

a) Подготовка обучающихся специализированных вузов

b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе

c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры

2. Профессиография – это:

a) Графический профиль качеств обучающегося

b) Описание профессиональной деятельности человека

c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности

b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося

c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей

b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности

c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:

a) Соответствие нормам и требованиям профессии

b) Состояние готовности к предстоящей деятельности

c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

6. Выносливость – это:

a) Длительное продолжение физической и умственной работы

b) Способность противостоять утомлению

c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

7. Сила – это:

a) Механическое воздействие на объект

b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

c) Превышение одного усилия другим

8. Ловкость – это:

a) Быстрота выполнения движения

b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве

c) Способность быстро координировать движения.

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

6.1. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): контрольного тестирования физической подготовленности.

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

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

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие **методы текущего контроля** успеваемости обучающихся при очной форме обучения:

	Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
1.	Теоретический раздел (видеолекции)	тестирование теоретической подготовленности (с применением ЭК в системе дистанционного обучения (СДО)) - https://lms.ranepa.ru;
2.	Практический раздел	тестирование технической и физической подготовленности;
3.	Контрольный раздел	«Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

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

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

На первых занятиях 1 курса проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе здоровья для занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов. Обучающиеся специальной группы сдают контрольные тесты с учётом своих противопоказаний.

Медицинская группа обучающихся является основным критерием для комплектования учебных групп по дисциплине «Физическая культура и спорт».

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

6.4. Шкала оценивания по дисциплине

Шкала перевода оценки из многобалльной в систему «зачтено»/ «не зачтено»

от 0 до 50 баллов	«не зачтено»
от 51 до 100 баллов	«зачтено»

Балльно-рейтинговая система (БРС)

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещаемость:	**24**	**48**
- лекционные занятия (с применением ЭК)	2	4
- практические занятия (аудиторно)	22	44
Текущий контроль:	**7**	**12**
- промежуточное тестирование (с применением ЭК)	3	5
- сдача технических тестов по видам спорта (аудиторно)	4	7
Промежуточная аттестация:	**20**	**40**
- итоговое тестирование (с применением ЭК)	4	7
- сдача технических тестов по видам спорта (аудиторно)	1	3
- сдача контрольных тестов (аудиторно)	15	30
Итого	**51**	**100**

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов. Информация о текущей успеваемости будет отображаться в Журнале оценок в системе Moodle.

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

Перечень технических тестов

№	**Примерные варианты технических тестов по видам спорта** (на усмотрение преподавателя) – 1-3 балла
1	Волейбол (подача разными способами)
2	Баскетбол (ведение мяча/ передача мяча в парах)
3	Фрисби (челночный бег «елочкой»)
4	Фитнес (знание базовых шагов классической аэробики, знание основных мышечных групп)

Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности

№	Наименование упражнений (тестов)
1	Бег на 100 м/ 60 м

2	Тест Купера (12-минутный бег)
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
6	Прыжок в длину с места

Критерии оценки тестов физической подготовленности

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 100 м	сек	16,2	17,0	18,0	19,0	20,0
2	Бег на 60 м	сек	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5
Выносливость							
3	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2300	2100	1900	1600	1200
Скоростно-силовые качества							
4	Прыжок в длину с места	см	198	185	170	160	150
Сила							
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз	18	15	12	9	6
Гибкость							
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+10	+7	+4

Юноши

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 100 м	сек	13,9	14,5	15,0	15,5	16,0
2	Бег на 60 м	сек	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
Выносливость							
3	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2700	2500	2300	2000	1600
Скоростно-силовые качества							
4	Прыжок в длину с места	см	244	230	215	200	185
Сила							
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	50	45	40	35	30
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	45	38	32	26	20
Гибкость							
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+10	+7	+4	0

6.4. Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской группы А

Перечень технических тестов

№	Примерные варианты технических тестов по видам спорта (на усмотрение преподавателя) – 1-3 балла
1	Фитнес (знание показаний и противопоказаний к практическим занятиям по физической культуре с учетом диагноза/ знание методов самоконтроля)

Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности

№	Наименование упражнений (тестов)
1	Тест Купера/ северная ходьба/ дозированная ходьба
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ с опорой на колени/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье/ сидя на полу
5	Стойка на двух ногах на балансировочной платформе/ приседания за минуту/ прыжок в длину с места/
6	Метание теннисного мяча в цель/ хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин

Критерии оценки тестов физической подготовленности

Девушки

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Выносливость							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2000	1800	1600	1200	<1200
2	Северная ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
3	Дозированная ходьба	м	4500	4000	3500	3000	2500
Сила							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	40	30	25	20	15
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи	кол-во раз	12	10	8	6	4
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени	кол-во раз	25	20	15	10	8
7	Приседания за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25
8	Прыжок в длину с места	см	170	160	150	140	130
Гибкость							
9	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье/ сидя на полу	см	+16	+13	+10	+5	0
Ловкость							
10	Стойка на двух ногах на балансировочной платформе	мин, сек	60	50	40	30	20
11	Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков	кол-во раз	9	8	6	4	3

12	Хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин	кол-во раз	65	60	55	50	45

Юноши

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Выносливость (по выбору)							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2400	2100	1800	1600	<1600
2	Северная ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
3	Дозированная ходьба	м	4500	4000	3500	3000	2500
Сила							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	50	40	30	25	20
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи	кол-во раз	30	25	20	15	10
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени	кол-во раз	35	30	25	20	15
7	Приседания за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25
8	Прыжок в длину с места	см	195	190	180	170	160
Гибкость							
9	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье/ сидя на полу	см	+13	+10	+7	+3	0
Ловкость (по выбору)							
10	Стойка на двух ногах на балансировочной платформе	мин, сек	60	50	40	30	20
11	Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков	кол-во раз	9	8	6	4	3
12	Хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин	кол-во раз	65	60	55	50	45

7. Методические материалы по освоению дисциплины (модули)

При поступлении в Чебоксарский филиал РАНХиГС все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, по результатам которого обучающиеся распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную (А и Б).

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся студенты, у которых имеются постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, но не препятствующие учебной и трудовой деятельности, а также студенты со сниженной функциональной адаптацией, отличающиеся слабой физической подготовленностью. Группы формируются с учетом заболевания.

В зависимости от тяжести и характера заболевания студентов, отнесенных к СМГ, разделяются на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Практический учебный материал для студентов СМГ разрабатывается с учетом показаний и

противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации осуществляется индивидуальный дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Методические рекомендации по выполнению теоретического раздела

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

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Формируя навыки и умения самостоятельной работы, овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания.

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

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.

16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.

17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.

18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.

19. Коммерциализация физической культуры и спорта.

20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.

21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.

22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.

23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.

24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведения на воде.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ Требования к написанию реферата для студентов специальной медицинской группы Б

Реферат (от лат. refero – сообщаю) – краткое изложение в письменном виде научно-исследовательской работы студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным, а изложение материала должно носить проблемно-тематический характер.

Каждая работа, носящая реферативный характер, должна быть оформлена в соответствии с Государственным Образовательным Стандартом (ГОСТ).

Структура работы:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение (указывается актуальность, цель, задачи);
- не менее 3х глав;
- выводы (личное мнение);
- приложения (если есть);
- список используемой литературы.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

Во введении обязательно должны быть указаны следующие параметры: тема реферата; предмет и объект исследования; цель; задачи; актуальность; методы исследования.

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.

Требования к оформлению работы:

- объём 15-20 страниц;
- поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа;
- выравнивание текста по ширине;
- номера страниц – внизу страницы, справа; номер на первой странице не указывается;
- шрифт – «Times New Roman»;
- основной текст – 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5 (основной текст, между абзацами);

- абзацный отступ – 1,25;
- расстановка переносов не применяется;
- все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел; знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу же за предваряющим его словом без пробела;
- ссылки – затекстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как список использованной литературы в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается;
- не менее 5 источников;
- ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 (приложение 2);
- для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят в квадратных скобках в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка содержит сведения о нескольких затекстовых ссылках, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

Примерный перечень тем рефератов для студентов СМГ Б

1. Физическая реабилитация при … (травме или заболевании, например, при перенесенной пневмонии).
2. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).
3. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпана, У. Бейтса.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у студентов.
5. Современные тенденции развития физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования в России.
7. Организация физического воспитания в зарубежных образовательных системах.
8. Методика проведения занятий по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения.
9. Методика лечебного массажа при …. (заболевание согласовать с ведущим преподавателем).
10. Методика занятий оздоровительным плаванием при заболеваниях … (пищеварительной, дыхательной систем или опорно-двигательного аппарата).
11. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.
12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием тренажёров при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Средства и методы мышечной релаксации, ее значение в укреплении здоровья.
14. Методы оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.
15. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.
16. Организационно-управленческая структура лечебной, адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
17. Организационно-правовые основы материального обеспечения физической культуры и спорта в России.

18. Финансирование физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

19. Влияние СМИ на развитие физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

20. Современный спорт в системе международных отношений.

21. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении.

22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.

23. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.

24. Силовые упражнения для коррекции проблемных зон с использованием тренажёрных устройств.

25. Конституционные права и свободы человека и гражданина в области физической культуры.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

8.1. Основная литература

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=2098104

2. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 5-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2025. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=2228825

3. Зульфугарзаде, Т. Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_58da4dd5479ec. - ISBN 978-5-16-021620-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/document?pid=2219341

8.2. Дополнительная литература

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

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

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

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

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

8.3. 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 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

8.4. Интернет-ресурсы

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

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

Спортивная база Чебоксарского филиала РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Универсальный спортивный зал с раздевалками	1	10×24 240 м^2	1	баскетбол, волейбол (женский, мужской),
2.	Открытые площадки: Поле для мини-футбола	1	15×30 м^2 450 м^2	1	Футбол, легкая атлетика

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

- Персональный компьютер с доступом в интернет
- Мультимедийный проектор
- Microsoft Windows 7 Профессиональная
- Microsoft Office профессиональный плюс 2010

Информационные справочные системы:

- Электронная библиотека научных публикаций (eLIBRARY.RU)
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- ЭБС IPRbooks (Компания «Ай Пи Эр Медиа»)

- ЭБС Издательства «Лань»
- ЭБС «Znanium»
- Справочно-правовая система ГАРАНТ
- Справочно-правовая система «Консультант Плюс»