Приложение 7 ОП ВО

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

ОМСКИЙ ФИЛИАЛ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
6664D3EAA7DADC690EE8BAC024716D1B
Владелец: Бахта Андрей Сергеевич
Действителен: с 13.06.2024 до 06.09.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор филиала А.С. Бахта

(электронная подпись)

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИНАНСЫ И КРЕДИТ
(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

К.М.01.ДВ.01.01 Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Высшее, бакалавриат
(уровень образования)

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки (специальности)

Бакалавр
(квалификация)

Очная/очно-заочная
(форма(ы) обучения)

Год набора: 2022

Омск, 2024 г.

Автор(ы)-составитель(и):
кандидат психологических наук,
доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС Е. Г. Сайганова

доцент, заместитель заведующего
кафедр физического воспитания и здоровья РАНХиГС В. Н. Фетисов

старший преподаватель,
кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС А. А. Бударников

Заведующий кафедрой экономики и управления, к.э.н., доцент
С.С. Стаурский

Начальник учебного отдела
Е.В. Малахова

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» рассмотрена и утверждена на заседании Педагогического совета, протокол от 26 января 2022 г. № 4.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» пересмотрена и одобрена на заседании кафедры экономики и управления, протокол от 30 августа 2023 г. № 1, протокол от 30 августа 2024 г. № 1.

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

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» обеспечивает овладение универсальной компетенцией УК ОС-7:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7.	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС – 7.2	
		УК ОС-7.3, УК ОС-7.4, УК ОС-7.5, УК ОС-7.6	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий

1.2. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; научно-биологические и практические основы спортивных мероприятий, реализуемых в процессе элективных занятий;

– сформированы умения: проектировать и реализовывать индивидуальные программы физического воспитания коррекционной и рекреационной направленности;

– сформированы навыки: использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; владеть системой практических умений и навыков, получаемых в ходе реализации элективных спортивных дисциплин.

Обучающиеся также должны овладеть навыками:

- составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов (246 астрономических часов).

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» происходит на первом, втором и третьем курсе РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.1.2. Для очно-заочной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	8	8	8	8	8	8	**48**
Самостоятельная работа	28	28	56	56	56	56	**280**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Упражнения с собственным весом	**58**	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.	Гимнастические упражнения	**82**	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	**24**	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	**12**	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.	Силовые эстафеты *Силовые сеты	**12**	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**48**	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	**46**	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	**46**	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		**зачет**						
Итого		**328**	-	-	328	-	-	

3.2.2. Для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Упражнения с собственным весом	**52**	-	-	6	-	46	Т, Р, О, У, СН
2.	Гимнастические упражнения	**52**	-	-	6	-	46	Т, Р, О, У, СН
3.	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	**46**	-	-	6	-	40	Т, Р, О, У, СН
4.	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	**26**	-	-	6	-	20	Т, Р, О, У, СН
5.	Силовые эстафеты *Силовые сеты	**26**	-	-	6	-	20	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**46**	-	-	6	-	40	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	**40**	-	-	6	-	34	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	**52**	-	-	6	-	46	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		**зачет**						
Итого		**328**	**-**	**-**	48	**-**	**280**	

формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

**Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	8	8	-
	Гимнастические упражнения	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	10	10	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 3	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	6	6	-
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	6	6	-
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-

	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	6	6	-
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 6	Упражнения с собственным весом	10	10	-
	Гимнастические упражнения	16	16	-
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	6	6	-
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	6	6	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

**Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

3.3.2. Для очно-заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	8	2	6
	Гимнастические упражнения	8	2	6
	Специальная физическая подготовка	10	2	8
	Общая физическая подготовка	10	2	8
	Всего:	**36**	**8**	**28**
Семестр 2	Упражнения с собственным весом	10	2	8
	Гимнастические упражнения	10	2	8
	Специальная физическая подготовка	8	2	6
	Общая физическая подготовка	8	2	6
	Всего:	**36**	**8**	**28**
Семестр 3	Упражнения с собственным весом	10	2	8
	Гимнастические упражнения	8	-	8

	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	12	2	10
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	14	4	10
	Прикладно-ориентированная подготовка	10	-	10
	Общая физическая подготовка	10	-	10
	Всего:	**64**	**8**	**56**
Семестр 4	Упражнения с собственным весом	8	-	8
	Гимнастические упражнения	10	2	8
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	12	2	10
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	12	2	10
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	2	10
	Специальная физическая подготовка	10	-	10
	Всего:	**64**	**8**	**56**
Семестр 5	Упражнения с собственным весом	8	-	8
	Гимнастические упражнения	8	-	8
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	12	2	10
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	12	2	10
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	2	10
	Общая физическая подготовка	12	2	10
	Всего:	**64**	**8**	**56**
Семестр 6	Упражнения с собственным весом	8	-	8
	Гимнастические упражнения	8	-	8
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	10	-	10
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	14	4	10
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	2	10
	Специальная физическая подготовка	12	2	10
	Всего:	**64**	**8**	**56**
	Итого:	**328**	**48**	**280**

**Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

3.4. Содержание дисциплины

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Гимнастические упражнения

Упражнения на перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Общая физическая подготовка

Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)

Принципы работы с использованием упругих предметов заключается, в том что, всё упражнение выполняется в напряженном состоянии мышц сгибателей так и разгибателей, эмитируя упражнения как на блочных тренажерах. Упражнения «Кроссовер». Упражнения «Тяга верхняя». Упражнения «Тяга снизу». Упражнения «Бабочка». Упражнения «Жим ногами». Упражнения «Сгибание ног». Упражнения «Разгибание ног». Многочисленные упражнения на мышцы пресса, плеч и рук.

Упражнения со штангой

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия спортсмена до съѐма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Упражнения с отягощениями

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнения для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание с использованием эспандеров разной жесткости

Действия спортсмена до расположения эспандера на шее-вниз-под пятки, в положении присев. Выпрямление, спина прямая и расстановка ног. Плавные действия при опускании вниз в сед. Вставание из седа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах седа. Фиксация, стоя, спина прямая.

Жим лёжа

Действия спортсмена с расположения эспандера на спине по лопаткам в кисти между большим и указательным пальцах. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и краткая остановка на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, эспандер располагается под ногами посередине стопы, шея прямая, смотреть вперед слегка вверх, туловище прямое, руки на старте между коленями, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Старт из положения полусед, плавно вверх в натяжении. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация в верхней точке подъема.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Силовые эстафеты

Эстафеты с переносом отягощений.

Силовые сеты

С отягощениями на количество повторений с расчленением упражнения (гантели, диски, пластиковые бутылки с сыпучим наполнителями и т.д.)

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

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

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;
- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий рекомендуется вести «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета преподавателю.

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

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	17,0	17,5	18,0	19,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	130 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	13	10	8	6 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	10	8	6	5 и менее
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.15	11.45	12.30	13.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	14	11	8	6	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	14,8	15,1	15,4	16,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	210	170	140 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	10	8	8	6 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	30	25	20	15 и менее
5.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.20	13.20	14.20	15.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	11	8	6	4	3 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	16,0	16,5	17,0	18,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	165	150	130 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	8	6 и менее
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	10.30	11.15	11.45	12.00	13.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	11	8	6	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	16,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	240	235	215	190	170 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	10	9	8	6 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее
5.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	15.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	4	3 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	16,3	16,7	17,5	18,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	195	185	175	165	150 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	23	18	13	10	8 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	15	13	10	8 и менее
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	10.10	10.50	11.15	12.00	13.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	18	15	12	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,3	14,6	15,5	16,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	245	235	225	190	170 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	15	13	11	9	8 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	45	35	30	25	20 и менее
5.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.10	13.10	13.50	15.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	10	8	4	3 и менее

4.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

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.

4.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Зачтено, не зачтено; тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка

4.3. Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

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

Тип работы	Минимально допустимое количество	Максимальное количество баллов

	баллов	
Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за филиал) – 30 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

В течение всего семестра учет баллов обучающихся по результатам каждой текущей аттестации, включая дополнительные баллы, ведет преподаватель, проводящий аттестацию.

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

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.

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код компетенции	**Наименование компетенции**	**Код этапа освоения компетенции**	**Наименование этапа освоения компетенции**
УК ОС-7.	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 Этап 1	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин
		УК ОС – 7.2 Этап 2	
		УК ОС-7.3, УК ОС-7.4, УК ОС-7.5, УК ОС-7.6 Этапы 3,4,5,6	Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1, УК ОС-7.2 Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин	Способен поддерживать физическую форму посредством посещения разнообразных спортивных мероприятий	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.
УК ОС-7.3, УК ОС-7.4, УК ОС-7.5, УК ОС-7.6 Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий	Способен демонстрировать практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Посещает учебные занятия по элективной дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии.

5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС. https://www.ranepa.ru/repository/publication/3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749.pdf

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 – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 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.

Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.

2. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).

3. Основные понятия и разновидности атлетической гимнастики.

4. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.

5. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.

6. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.

7. Правила техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.

8. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки, влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.

9. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.

10. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастики (исторический обзор).

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. Парыгина, О. В. Элективные курсы по физической культуре : методические рекомендации / О. В. Парыгина. — Москва : Альтаир-МГАВТ, 2017. — 36 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/966761

2. Бударников А.А, Козлов А.В, Каганер Т.А. Силовые виды спорта: спортивная тренировка девушек – студенток: Учебное пособие/ А.А. Бударников, А.В.Козлов, Т.А. Каганер/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29019318

3. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - https://znanium.com/catalog/product/967799

4. 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

5. Серова, Л. К. Психология физической культуры и спорта : учебное пособие / Л.К. Серова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 129 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-016466-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1157116

6. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1149683

6.2. 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. 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

3. Сайганова, Е. Г. Физическая культура в государственной гражданской службе : учебное пособие / Е. Г. Сайганова. В. Н. Марков ; под общ. ред. А. А. Деркача. - Москва : Изд-во РАГС, 2009. - 166 с. - ISBN 978-5-7729-0462-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1074271

4. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/449973

5. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0994-8. — Текст : электронный // Электроннобиблиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/30430.html

6. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927

7. 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, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/457039

6.3. Нормативные правовые документы

Не предусмотрено

6.4. Интернет-ресурсы

Не предусмотрено

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

Спортивный зал: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплекты оборудования и спортивный инвентарь для занятия видами спорта: атлетическая гимнастика, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, фитнес-аэробика, футбол.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Комплект специализированной учебной мебели, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходимs: операционная система для ПК; пакеты прикладных программ.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.

Название приложения	Характеристика
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. https://urait.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС] Юрайт
2. http://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС] «IPR SMART»
3. https://e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань»
4. https://new.znanium.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
5. https://ibooks.ru - Электронно-библиотечная система система [ЭБС] «Айбукс.ру/ibooks.ru»
6. https://lib.ranepa.ru/ru/informatsionnye-resursy/russkoyazychnye-resursy/58-elibrary-ru - Научная электронная библиотека Elibrary.ru
7. http://www.edu.ru - Федеральный образовательный портал «Российское образование»
8. https://dlib.eastview.com – Информационный сервис «East View»
9. https://grebennikon.ru/ - Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников», содержит полные тексты научно-практических журналов по маркетингу, менеджменту, финансам и управлению персоналом.
10. https://lib.ranepa.ru/ru/informatsionnye-resursy/zarubezhnye-resursy/49-ebsco-publishing – информационный ресурс EBSCO, содержащий издания по экономике, бизнесу, менеджменту и др.
11. https://rusneb.ru - Национальная электронная библиотека (НЭБ)
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс».