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: 00FAFE158BB5C27E837F7CD02262122B3C
Владелец: Бахта Андрей Сергеевич
Действителен: с 20.04.2023 до 13.07.2024

УТВЕРЖДЕНА
решением Ученого совета
(в составе ОП ВО),
протокол от 27.02.2023 г. № 8

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

(индекс и наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

Высшее, бакалавриат
(уровень образования)

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки (специальности)

Финансы и кредит
направленность (профиль/специализация)

Бакалавр
(квалификация)

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

Год набора: 2023

Омск, 2023 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 Омского филиала РАНХиГС
Стаурский С.С., к.э.н., доцент

Начальник учебного отдела Омского филиала РАНХиГС
Е.В. Малахова

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры экономики и управления Омского филиала РАНХиГС, протокол от «31» января 2023 г. № 5.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы ---------- 4
2. Объем и место дисциплины в структуре оп во---------- 4
3. Содержание и структура дисциплины ---------- 5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине ---------- 8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины ---------- 13
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ---------- 20
6.1. Основная литература ---------- 20
6.2. Дополнительная литература ---------- 20
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы ---------- 21
6.4. Нормативные правовые документы ---------- 21
6.5. Интернет-ресурсы ---------- 21
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы ---------- 21

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

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Демонстрирует практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств

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

Код компонента компетенции	Результаты обучения (дескрипторы)
УК ОС-7.1.1	**На уровне знаний:** Кругозор личности в сфере физической культуры и спорта. Знания можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности
	На уровне умений: Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	На уровне навыков: Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролированию своего физического состояния

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Дисциплина К.М.01.ДВ.01.01 «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» составляет 328 (246 астрономических часов) академических часов, в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - практические занятия (далее – ПЗ).

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

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина К.М.01.ДВ.01.01 «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной К.М.01.01 «Физическая

культура и спорт», которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2-3 курсах.

Дисциплина К.М.01.ДВ.01.01 «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» является вариативной составляющей образовательной программы, значимость дисциплины обусловлена гармонизацией духовных и физических сил, формированием общечеловеческих ценностей, системой знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленностью на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья – основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, ак. 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 (6)						
Итого		**328**	**-**	**-**	**328**	**-**	**-**	

***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)*

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, ак. час.						Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								

№ п/п		Наименование разделов	Объем дисциплины, ак. 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**	-	-	6	-	52	Т, Р, О, У, СН
2.	Гимнастические упражнения		**82**	-	-	6	-	76	Т, Р, О, У, СН
3.	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)		**24**	-	-	6	-	18	Т, Р, О, У, СН
4.	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями		**12**	-	-	6	-	6	Т, Р, О, У, СН
5.	Силовые эстафеты *Силовые сеты		**12**	-	-	6	-	6	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка		**48**	-	-	6	-	42	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка		**46**	-	-	6	-	40	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка		**46**	-	-	6	-	40	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация			**Зачет (6)**						
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)*

Заочная форма обучения

№ п/п		Наименование разделов	Объем дисциплины, ак. 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**	-	-	4	-	54	Т, Р, О, У, СН
2.	Гимнастические упражнения		**58**	-	-	4	-	54	Т, Р, О, У, СН
3.	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)		**24**	-	-	4	-	20	Т, Р, О, У, СН
4.	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями		**12**	-	-	2	-	10	Т, Р, О, У, СН
5.	Силовые эстафеты *Силовые сеты		**12**	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка		**48**	-	-	4	-	44	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка		**46**	-	-	4	-	42	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка		**46**	-	-	6	-	40	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация			**Зачет – 24 час. (по 4 ч. после каждого семестра)**						
Итого			**328**	**-**	**-**	**28**	**-**	**276**	**24**

Примечание:

***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)*

Содержание дисциплины

Тема «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.

Тема «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).

Тема «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.

Тема «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).

Тема «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.

Тема «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.

Тема «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.

Тема «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.

Тема «Силовые эстафеты»

Эстафеты с переносом отягощений.

Тема «Силовые сеты»*

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

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

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

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

	Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
1	Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)	Тестируются нормативы текущего контроля успеваемости
2	Практический раздел (самостоятельные учебно-тренировочные занятия, в т.ч. в системе дистанционного обучения (СДО))	ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета преподавателю

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Нормативы для оценки физической подготовленности см. в разделе 5.

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).

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Демонстрирует практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1.1 Поддерживает физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин	УК ОС-7.1 Демонстрирует практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств	Формирование уровня функциональных и двигательных способностей, соответствующий возрасту уровень технической, скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости

4.2.2. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Формой промежуточного контроля после изучения дисциплины является зачет, который проводится в форме 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.

4.2.3. Типовые оценочные средства

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

Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

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

Порядок формирования балльной оценки

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество 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.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

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.

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

Очная форма обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия	58	82	48	48	46	46	328
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**58**	**82**	**48**	**48**	**46**	**46**	**328**

Очно-заочная форма 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**

Заочная форма обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	6	6	4	4	4	4	28
Самостоятельная работа	26	26	56	56	56	56	276
Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4	24
	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

Распределение учебных часов по темам и видам занятий
Очная форма обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	16	16	-
	Гимнастические упражнения	14	14	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**58**	**58**	**-**
Семестр 2	Упражнения с собственным весом	20	20	-
	Гимнастические упражнения	20	20	-
	Специальная физическая подготовка	20	20	-
	Общая физическая подготовка	22	22	-
	Всего:	**82**	**82**	**-**
Семестр 3	Упражнения с собственным весом	8	8	-
	Гимнастические упражнения	8	8	-
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	8	8	-
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**48**	**48**	**-**

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 4	Упражнения с собственным весом	8	8	-
	Гимнастические упражнения	8	8	-
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	8	8	-
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**48**	**48**	**-**
Семестр 5	Упражнения с собственным весом	6	6	-
	Гимнастические упражнения	8	8	-
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	8	8	-
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**46**	**46**	**-**
Семестр 6	Упражнения с собственным весом	6	6	-
	Гимнастические упражнения	8	8	-
	Упражнения на тренажерах Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	8	8	-
	Упражнения со штангой Упражнения с отягощениями	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**46**	**46**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

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

Очно-заочная форма обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	8	2	6

	Гимнастические упражнения	6	-	6
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	4	2	2
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	2	-	2
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	2	2	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	4	-	4
	Специальная физическая подготовка	4	-	4
	Общая физическая подготовка	6	2	4
	Всего:	**36**	**8**	**28**
Семестр 2	Упражнения с собственным весом	8	2	6
	Гимнастические упражнения	6	-	6
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами	4	2	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	2	6
	Специальная физическая подготовка	4	-	4
	Общая физическая подготовка	6	2	4
	Всего:	**36**	**8**	**28**
Семестр 3	Упражнения с собственным весом	12	2	10
	Гимнастические упражнения	20	-	20
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	6	2	4
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	2	2	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	-	8
	Специальная физическая подготовка	6	-	6
	Общая физическая подготовка	10	2	8
	Всего:	**64**	**8**	**56**
Семестр 4	Упражнения с собственным весом	8	-	8
	Гимнастические упражнения	18	2	16
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	4	-	4
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	4	2	2
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	2	-	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	10	2	8
	Специальная физическая подготовка	12	2	10
	Общая физическая подготовка	6	-	6
	Всего:	**64**	**8**	**56**
Семестр 5	Упражнения с собственным весом	12	-	12
	Гимнастические упражнения	16	2	14

	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	2	-	2
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	4	2	2
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	4	2	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	-	8
	Специальная физическая подготовка	10	2	8
	Общая физическая подготовка	8	-	8
	Всего:	**64**	**8**	**56**

Семестр 6	Упражнения с собственным весом	10	-	10
	Гимнастические упражнения	16	2	14
	Упражнения на тренажерах	4	-	4
	Упражнения со штангой	2	2	-
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	2	-	2
	Прикладно-ориентированная подготовка	10	2	8
	Специальная физическая подготовка	10	2	8
	Общая физическая подготовка	10	-	10
	Всего:	**64**	**8**	**56**
	Итого:	**328**	**328**	-

Заочная форма обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	12	2	10
	Гимнастические упражнения	12	2	10
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	8	2	6
	Промежуточная аттестация	4		
	Всего:	**36**	**6**	**26**

Семестр 2	Упражнения с собственным весом	12	2	10
	Гимнастические упражнения	12	2	10
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами	8	2	6
	Промежуточная аттестация	4		
	Всего:	**36**	**6**	**26**

Семестр 3	Упражнения с собственным весом	8	-	8
	Гимнастические упражнения	10	-	10
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	8	-	8

	Прикладно-ориентированная подготовка	12	2	10
	Специальная физическая подготовка	10	-	10
	Общая физическая подготовка	12	2	10
	Промежуточная аттестация	4		
	Всего:	**64**	**4**	**56**
Семестр 4	Упражнения с собственным весом	10	-	10
	Гимнастические упражнения	10	-	10
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	4	-	4
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	2	10
	Специальная физическая подготовка	12	-	12
	Общая физическая подготовка	12	2	10
	Промежуточная аттестация	4		
	Всего:	**64**	**4**	**56**
Семестр 5	Упражнения с собственным весом	10	-	10
	Гимнастические упражнения	10	-	10
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	4	-	4
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	-	12
	Специальная физическая подготовка	12	2	10
	Общая физическая подготовка	12	2	10
	Промежуточная аттестация	4		
	Всего:	**64**	**4**	**56**
Семестр 6	Упражнения с собственным весом	6	-	6
	Гимнастические упражнения	4	-	4
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	12	2	10
	Силовые эстафеты *Силовые сеты	4	-	4
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	-	12
	Специальная физическая подготовка	12	2	10
	Общая физическая подготовка	10	-	10
	Промежуточная аттестация	4		
	Всего:	**64**	**4**	**56**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

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

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. 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

4. 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

5. 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. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1031851

6.2. Дополнительная литература

1. 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

2. 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

3. 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

4. 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

5. 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. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

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

6.4. Нормативные правовые документы

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

6.5. 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: операционная система для ПК; пакеты прикладных программ, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

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».