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.01.05 Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика
(индекс, 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
кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС — В. Н. Фетисов

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС — О. В. Евдокимов

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 «Физкультура и спорт: фитнес-аэробика» 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 9
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 16
6.1. Основная литература 16
6.2. Дополнительная литература 17
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 17
6.4. Нормативные правовые документы 17
6.5. Интернет-ресурсы 18
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 18

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

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» 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

1.2. 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

Объем дисциплины К.М.01.ДВ.01.05 «Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» составляет 328 академических часов (246 астрономических часов).

На контактную работу с преподавателем выделено 328 академических часов (246 астрономических часов), из них 328 академических часов (246 астрономических часов) на практические занятия для очной ф/о.

На контактную работу с преподавателем выделено 48 академических часов (36 астрономических часов), из них 48 академических часов (36 астрономических часов) на практические занятия для очно-заочной ф/о; самостоятельная работа – 280 академических часов (210 астрономических часов).

На контактную работу с преподавателем выделено из них 28 академических часов (21 астрономических часов), из них 28 академических часов (21 астрономических часов) на практические занятия для заочной ф/о; самостоятельная работа – 276 академических часов (207 астрономических часов).

Форма промежуточной аттестации – зачет (после каждого семестра обучения).

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина К.М.01.ДВ.01.05 «Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» изучается на 1, 2 и 3 курсе (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Дисциплина К.М.01.Дв.01.05 «Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» 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.01.05 «Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» 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[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Классическая аэробика	**64**	-	-	64	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.	Степ-аэробика	**66**	-	-	66	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.	Функциональная тренировка	**32**	-	-	32	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	**16**	-	-	16	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.	Подготовка к показательным выступлениям *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	**16**	-	-	16	-	-	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**32**	-	-	32	-	-	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	**50**	-	-	50	-	-	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	**52**	-	-	52	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		**Зачет (6)**						
Итого		**328**	-	-	328	-	-	

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.	Форма

[1] 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)*

		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Классическая аэробика	**64**	-	-	6	-	58	Т, Р, О, У, СН
2.	Степ-аэробика	**66**	-	-	6	-	60	Т, Р, О, У, СН
3.	Функциональная тренировка	**32**	-	-	6	-	26	Т, Р, О, У, СН
4.	Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	**16**	-	-	6	-	10	Т, Р, О, У, СН
5.	Подготовка к показательным выступлениям *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	**16**	-	-	6	-	10	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**32**	-	-	6	-	26	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	**50**	-	-	6	-	44	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	**52**	-	-	6	-	46	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		**Зачет (6)**						
Итого		**328**	**-**	**-**	48	**-**	**280**	

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[2], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Классическая аэробика	**58**	-	-	4	-	54	Т, Р, О, У, СН
2.	Степ-аэробика	**56**	-	-	4	-	52	Т, Р, О, У, СН

[1] формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

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

[2] формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

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

№ п/п		Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[2], промежуточной аттестации
			Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
				Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел									
3.		Функциональная тренировка	**30**	-	-	4	-	26	Т, Р, О, У, СН
4.		Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	**16**	-	-	2	-	14	Т, Р, О, У, СН
5.		Подготовка к показательным выступлениям *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	**16**	-	-	-	-	16	Т, Р, О, У, СН
6.		Прикладно-ориентированная подготовка	**32**	-	-	4	-	28	Т, Р, О, У, СН
7.		Специальная физическая подготовка	**48**	-	-	4	-	44	Т, Р, О, У, СН
8.		Общая физическая подготовка	**48**	-	-	6	-	42	Т, Р, О, У, СН
		Промежуточная аттестация	**24**						**Зачет (6)**
Итого			**328**	-	-	28	-	**276**	

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

Содержание дисциплины

Тема «Классическая аэробика»

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Тема «Степ-аэробика»

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения.

Тема «Специальная физическая подготовка»

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Степ аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

Тема «Функциональная тренировка»

упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Тема «Общая физическая подготовка»

Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Волейбол: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

Тема «Функциональная тренировка»

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длинны шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.

Тема «Хореографическая подготовка»

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Тема «Пилатес, йога»*

Основы движения в различных позициях: повороты сидя (spine twist); вытяжение шеи (neck pull); скручивания (roll-up – roll-down); сотня (hundred); пила (saw); перекаты на спине (rolling like a ball); круги ногой (single leg circles); маятник (side to side); вращение бедер (hip rotation); скрещивания (crisscross); вытягивание одной ноги (single leg stetch); вытягивание обеих ног (double leg stretch); перекат назад (roll over); растягивание прямых ног поочередно (single straight leg stretch); мост на плечах (shoulder bridge); вращение головой (neck roll); вытягивания лежа на животе (stomach stretch); захлёст одной и двумя ногами (single and double leg kick). Упражнения на боку: подъем таза (side leg lift); мах вперед (front-back); подъем ноги вверх (up-down); подъем на внутреннюю поверхность бедра (inner-thigh lift). Основные асаны йоги: в положении стоя: Тадасана – поза горы; Уттхита Триконасана – поза вытянутого треугольника; Уттхита Паршваконасана – поза вытянутого бокового угла; Вирабхадрасана II – поза героя 2 (или поза воина 2); Вирабхадрасана I – поза героя 1; Ардха Чандрасана – поза половины луны; Вирабхадрасана III – поза героя 3; Паривритта Триконасана – поза развернутого треугольника (поза на скручивание); Паривритта Паршваконасана – поза развернутого бокового угла; Паривритта Ардха Чандрасана – поза развернутой половины луны; Паршвоттанасана; Гарудасана (поза орла). В положении сидя: Пашчимоттанасана (складка); Джану Ширшасана – "голова к колену" – одна нога вытянута, другая согнута в колене; Баддха конасана – сидя на полу, пятки приводятся к промежности,

стопы захватываются кистями, а бедра раздвигаются так, чтобы колени касались пола; Падмасана – классическая поза для концентрации и медитации. В положении лежа: Ардха Мукха Шванасана (собака, мордой вниз); Урдхва Мукха Шванасана (собака, мордой вверх); Шалабхасана (саранча). Бхуджангасана (кобра с поднятой головой). Чатуранга Дандасана (жим в упоре лежа).

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, лазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр и плавания: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Тема «Подготовка к показательным выступлениям»*

Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Тема «Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов»*

Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов: соединения кисти и стопы; запястные; локтевые; плечевые; позвоночные; грудные; тазобедренные; крестцовые; коленные. Упражнения на растягивание мышц: задней поверхности голени; передней поверхности бедра; задней поверхности бедра; приводящих и отводящих мышц бедра; спины; живота; тазовой области; мышц боковой части туловища; ягодичных мышц; мышц груди, шеи, плечевого пояса, рук. Упражнения с применением инвентаря: гантели; эспандер; амортизатор.

** 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

№ п/п	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 системе дистанционного обучения (СДО))	

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Примерный перечень тем рефератов

1. Фитнес-аэробика как физкультурно-оздоровительная система.
2. Основные понятия и разновидности фитнес-аэробики.
3. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях фитнес-аэробикой.
4. Оздоровительная направленность фитнес-аэробики.
5. Техника безопасности во время занятий фитнес-аэробикой.
6. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся фитнес-аэробикой.
7. Теория и методика занятий аэробикой.
8. История возникновения и развития фитнеса, аэробики, шейпинга.
9. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
10. Методики применения средств фитнес-аэробики для направленной коррекции телосложения.

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.

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.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее

5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90º из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90º из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 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.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

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

Девушки

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах

п/п		10	8	6	4	2
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.00	8.50	9.00	9.50	9.60 и более
2.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	16	14	12	10	9 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	22	20	18	16	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	7.00	7.50	8.00	8.50	8.60 и более
2.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	26	24	22	21 и менее

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*

Посещение практических занятий - 2 балла за занятие.

Сдача контрольных нормативов - до 64 баллов - на 1 курсе, до 36 баллов – на 2,3 курсах.

Обучающиеся, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья выполняют теоретические задания: составление комплексов упражнений, написание рефератов, написание статей - до 100 баллов.

Дополнительные баллы (до 30 баллов):

1 (один) академический час участия в соревнованиях/спортивных мероприятиях филиала, Академии, межвузовских соревнованиях, международных соревнованиях приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия.

1 (один) академический час участия в судействе соревнований/волонтерской деятельности приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья).

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

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

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

Для очной формы обучения

№ Семестра	**Наименование тем**	**Всего часов**	**Аудиторные часы и практические занятия**	**Самостоятельная работа**
Семестр 1	Классическая аэробика	16	16	-
	Степ-аэробика	14	14	-
	Специальная физическая подготовка	14	14	-
	Общая физическая подготовка	14	14	-
	Всего:	**58**	**58**	**-**
Семестр 2	Классическая аэробика	20	20	-
	Степ-аэробика	20	20	-
	Специальная физическая подготовка	20	20	-
	Общая физическая подготовка	22	22	-
	Всего:	**82**	**82**	**-**
Семестр 3	Классическая аэробика	8	8	-
	Степ-аэробика	8	8	-
	Функциональная тренировка	8	8	-
	Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**48**	**48**	**-**
Семестр 4	Классическая аэробика	8	8	-
	Степ-аэробика	8	8	-

	Функциональная тренировка	8	8	-
	Подготовка к показательным выступлениям *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**48**	**48**	**-**
Семестр 5	Классическая аэробика	6	6	-
	Степ-аэробика	8	8	-
	Функциональная тренировка	8	8	-
	Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	8	8	-
	Прикладно-ориентированная	8	8	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Всего:	**46**	**46**	**-**
Семестр 6	Классическая аэробика	6	6	-
	Степ-аэробика	8	8	-
	Функциональная тренировка	8	8	-
	Подготовка к показательным выступлениям *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	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)*				

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.

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. Сапожникова, О. В. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8. - https://znanium.com/catalog/product/959261

2. 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

3. 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

4. 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. 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».