

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС
Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

Кафедрой физического воспитания и
спорта СИУ – филиала РАНХиГС
протокол от 20.09. 2021 № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.07 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент
направленность (профиль) «Менеджмент организации»

квалификация: Бакалавр

формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Год набора – 2021

Новосибирск, 2021 г.

Авторы-составители:

кандидат психологических наук, доцент
кафедры физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

Е. Г. Сайганова

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

А.А. Бударников

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и
спорта СИУ-филиала РАНХиГС

Н. Ю. Федорова

заведующий кафедрой физического
воспитания и спорта СИУ-филиала
РАНХиГС

Д.С. Юдин

СОДЕРЖАНИЕ

1.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2.Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	5
3.Содержание и структура дисциплины	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	12
4.1.Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	12
4.2.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	14
4.3.Оценочные средства для промежуточной аттестации	15
4.4.Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	16
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
6.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	18
6.1.Основная литература	18
6.2.Дополнительная литература.	19
6.3.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	19
6.4. Нормативные правовые документы	19
6.5.Интернет-ресурсы	20
6.6.Иные источники	20
7.Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	20

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

Дисциплина Б1.В.07 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», элективный модуль: атлетическая гимнастика (далее «Элективный модуль: атлетическая гимнастика») обеспечивает овладение универсальной компетенцией

УК ОС-7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7.	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК ОС-7.1.	Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		Очная форма обучения УК ОС-7.2.	Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
		Очная форма обучения УК ОС-7.3.	Способен разработать программу физического саморазвития
		Очная форма обучения УК ОС-7.4.	Способен определять уровень и формы физической нагрузки адекватно ситуации
		Очная форма обучения УК ОС-7.5.	Способен самостоятельного выбирать вид физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей
		Очная форма обучения УК ОС-7.6.	Способен развивать уровень своей физической подготовленности
		Очно-заочная, заочная форма обучения, УК ОС- 7.1.	Способен применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни; использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
		Очно-заочная, заочная форма обучения, УК ОС- 7.2.	Способен развивать уровень своей физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом; методов и средств физической культуры для поддержания здорового образа жизни;

классификации средств и методов физического воспитания; способов контроля физического развития; основы физической культуры и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, основ техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации, а также способы контроля и оценки физического развития; основ здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

– сформированы умения: использовать методы и средства физической культуры (в т.ч. тренировочный процесс) для развития специальных качеств по выбранной специализации; достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности; выполнять простейшие комплексы оздоровительной, утренней и производственной гимнастики, процедуры закаливания, направленные на совершенствование отдельных функциональных систем и организма в целом

– сформированы навыки: повышения и поддержания общего физического развития, здорового образа жизни, двигательной активности, навыками саморазвития; методами и средствами физической культуры для сохранения здоровья в будущей профессиональной деятельности

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 «Элективный модуль: атлетическая гимнастика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективный модуль: атлетическая гимнастика» происходит на первом, втором, третьем курсах очной формы обучения СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) и втором курсе (3-4 семестр) очно-заочной и заочной форм обучения 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	
Лекционные занятия			4*	4*			8*
Самостоятельная работа			160	160			320

Промежуточная аттестация			зачет	зачет			
Итого			164	164			328

3.1.3. Для заочной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Лекционные занятия			4*	4*			8*
Самостоятельная работа			156	156			312
Промежуточная аттестация			4 зачет	4 зачет			8
Итого			164	164			328

*лекционные занятия с применением ЭО, ДОТ

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, 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.	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	24	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Упражнения со штангой	12	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.	Силовые эстафеты	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

¹ Примечание: 4 – 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.

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, 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								
Итого		328	-	-	328	-	-	

3.2.2. Для очно-заочной формы 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	Упражнения с собственным весом	50	-	-	-	50	Т, Р, О, У, СН	
2	Гимнастические упражнения	82	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН	
3	Упражнения на тренажерах	24	-	-	-	24	Т, Р, О, У, СН	
4	Упражнения со штангой	12	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН	
5	Силовые эстафеты	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	54	8	-	-	46	Т, Р, О, У, СН	
Промежуточная аттестация							зачет	
Итого		328	8	-	-	320		

² Примечание: 4 – 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.

3.2.3. Для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ³ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
	Упражнения с собственным весом	50	-	-	-	-	50	Т, Р, О, У, СН
	Гимнастические упражнения	82	-	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН
	Упражнения на тренажерах	24	-	-	-	-	24	Т, Р, О, У, СН
	Упражнения со штангой	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
	Силовые эстафеты	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
	Прикладно-ориентированная подготовка	44	-	-	-	-	44	Т, Р, О, У, СН
	Специальная физическая подготовка	42	-	-	-	-	42	Т, Р, О, У, СН
	Общая физическая подготовка	54	8	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН
	Промежуточная аттестация	8	-	-	-	8		зачет
	Итого	328	8	-	-	8	312	

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	-

³ Примечание: 4 – 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.

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*	6	6	-
	Упражнения со штангой	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	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*	6	6	-
	Силовые эстафеты	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	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*	6	6	-
	Силовые эстафеты	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	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*	6	6	-
	Упражнения со штангой	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	12	12	-
	Специальная физическая подготовка*	14	14	-
	Всего:	64	64	-
	Итого:	328	328	-

3.3.2. Для очно- заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 3	Упражнения с собственным весом*	25		25
	Гимнастические упражнения*	41		41
	Упражнения на тренажерах*	12		12
	Упражнения со штангой	6		6
	Силовые эстафеты	6		6
	Прикладно-ориентированная подготовка*	24		24
	Специальная физическая подготовка*	23		23

	Общая физическая подготовка	27	4	23
	Всего:	164	4	160
Семестр 4	Упражнения с собственным весом*	25		25
	Гимнастические упражнения	41		41
	Упражнения на тренажерах*	12		21
	Упражнения со штангой	6		6
	Силовые эстафеты	6		6
	Прикладно-ориентированная	24		24
	Специальная физическая подготовка*	23		23
	Общая физическая подготовка	27	4	23
	Всего:	164	4	160
	Итого:	328	8	320

3.3.2. Для заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 3	Упражнения с собственным весом*	25		25
	Гимнастические упражнения*	41		41
	Упражнения на тренажерах*	12		12
	Упражнения со штангой	6		6
	Силовые эстафеты	6		6
	Прикладно-ориентированная подготовка*	22		22
	Специальная физическая подготовка*	21		21
	Общая физическая подготовка	27	4	23
	Промежуточная аттестация	4		4
	Всего:	164	4	160
Семестр 4	Упражнения с собственным весом*	25		25
	Гимнастические упражнения*	41		41
	Упражнения на тренажерах*	12		12
	Упражнения со штангой	6		6
	Силовые эстафеты	6		6
	Прикладно-ориентированная	22		22
	Специальная физическая подготовка*	21		21
	Общая физическая подготовка	27	4	23
	Промежуточная аттестация	4		4
	Всего:	164	4	160
	Итого:	328	8	320

**Темы/виды занятий 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 брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Упражнения на тренажерах

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

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 съема 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.

Силовые эстафеты

Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки)

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, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

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; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; 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).

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

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

- 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 в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю.

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

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

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
	Бег 100 м (сек)	17,0	17,5	18,0	19,0	20,0 и более

	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	130 и менее
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	13	10	8	6 и менее
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	10	8	6	5 и менее
	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.15	11.45	12.30	13.00	16.00 и более
	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

4.3. 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.

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

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

4.3.1. 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	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка

4.3.2 Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-50	«не зачтено»
51-100	«зачтено»

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)	15	40
Итого	51	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	40

Входящая аттестация – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 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.

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 (четырёх) 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.

4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены на кафедре физического воспитания и спорта.

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 возможном разнообразии 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 дисциплины.

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, показывается 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.

Технические требования к оформлению указаны в Стандарте оформления письменных работ обучающихся по образовательным программам бакалавриата, специалитета, магистратуры Сибирского института управления – филиала РАНХиГС.

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. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников./ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2012. - 156с. <http://www.iprbookshop.ru/11406>
2. Бударников А.А., Козлов А.В. Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников., А.В.Козлов/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01006690483>
3. 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>
4. 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://znaniyum.com/catalog/product/967799>

5. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с. ISBN 978-5-906839-30-5. - <https://znanium.com/catalog/product/913318>
6. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430>
7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
8. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
9. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>

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. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

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

6.4. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.

6. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. 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»

6.5 Интернет-ресурсы, справочные системы

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

1.6 Иные источники

Не используются

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

Спортивно-оздоровительный комплекс:

Зал аэробики, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики туристические.

Тренажерный зал, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога- мат, степ для аэробики, тренажер баттерфляй, велоэргометр профессиональный, гиперэкстензия наклонная, гриф Z-образный, гриф прямой, двухпозиционный тренажер, кроссовер регулируемый, машина Смита-силовая, наклонная скамья, парта Скотта, скамья для пресса, скамья жима лежа, скамья с регулируемым наклоном, стойки, торс для жима ног, тренажер для мышц пресса, турник-брусья, эллиптический тренажер, скакалки, гантели.

Игровой зал, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, табло электронное, ноутбук, система озвучивания, антенны волейбольные, брусья-турник, сетка баскетбольная, сетка ганд/футз, скамейки гимнастические, стенки шведские гимн, стойки волейбольные, мат гимнастический, скакалки, коврики, стол для н/т.

Бассейн, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: электронное табло, поплавок для плавания, калабашки, ласты, лопатка для плавания.

Компьютерный класс (помещение для самостоятельной работы обучающихся), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и

преподавателя), доска аудиторная; персональные компьютеры моноблоки; проектор; веб-камера; экран. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе с рабочих мест обучающихся. Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows; пакеты лицензионных программ: MS Office, MS Teams, СПС КонсультантПлюс, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Информационно-ресурсный центр) оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

Программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, Пакет Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), Microsoft Teams, лицензионное антивирусное программное обеспечение.