

**«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Образовательная программа **38.03.01 Экономическая безопасность**

Обязательный минимум освоения учебной дисциплины

"Элективные курсы по физической культуре и спорту по выбору (Общая физическая подготовка; Пауэрлифтинг; Кроссфит; Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа здорового образа жизни)"

ЭКпоФКиС

Преподаватель: Старший преподаватель Мухаметов Н.Ш. , mukhametov-ns@ranepa.ru

Группа 17179,17180

I. В ходе освоения дисциплины студентом должны быть выполнены и сданы:

1. Посещение лекционных и практических занятий (аудиторно), при смешанном режиме обучения с применением ДО - онлайн-занятия на платформе Microsoft Teams (36 баллов минимально, 2 балла за одно занятие, 60 баллов максимально);
2. Сдача практических контрольных тестов/испытаний (аудиторно) по видам спорта/специализациям, при смешанном режиме обучения с применением ДО – итоговые онлайн-задания на платформе Microsoft Teams (24 баллов минимум, 40 баллов максимум). С перечнем нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта) можно ознакомиться в рабочей программе дисциплины либо на установочном занятии у преподавателя;
3. Эссе (8 баллов);
3. Реферат (8 баллов);
4. Прохождение онлайн курсов по дисциплине на платформе СДО Академия (25 баллов). Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 8 (восемь) часов отводится на видео лекции и онлайн-тестирование. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в деканате;
5. Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов);
6. Компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов);
7. Научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов);
8. Написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов;

II. По окончании изучения дисциплины студент должен продемонстрировать:

1. Знания: сформировано представление о роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
 2. Умения: самостоятельно изучить и проанализировать информацию о владении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитию и совершенствовании психофизических способностей и качеств;
 3. Навыки: владение средствами и методы физической культуры для поддержания состояния физического здоровья, применение различных физических навыков в ходе разнообразных спортивных мероприятий;
 4. Способность решать практические/профессиональные задачи: применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности, применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
- Обучающиеся также должны овладеть навыками: составления и выполнения комплексов упражнений гимнастики; самоконтроля своего физического состояние

III. Аттестация по дисциплине предусмотрена в форме Зачета будет проходить:

-при промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий (все виды тестирования в форме выполнения нормативов физических упражнений: входное, текущее, рубежное и итоговое, посещаемость учебных занятий, тестирование по теоретическому разделу в СДО РАНХиГС, дополнительные баллы за выполнение перечисленных видов работ). и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

- при дистанционном формате изучения дисциплины промежуточная аттестация может проводиться в формате тестирования, выполнения письменного контрольного задания или опроса по вопросам билета или защиты выполненной работы в режиме онлайн видеоконференций. Все вопросы и задания, выносимые на промежуточную аттестацию, находятся в рамках тематического содержания дисциплины, представленного в РПД. Прокторинг является обязательным при проведении промежуточной аттестации с использованием ЭО и ДОТ.

- Типовые тестовые испытания физических показателей по всем разделам дисциплины для обучающихся на очной и очно-заочной формах обучения¹:

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 | Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин. | 115 и более | 114 | 99 | 95 | 85 и менее |
| 2 | Сгибание рук в упоре лежа, количество раз. | 17 и более | 16 | 7 | 6 | 5 и менее |
| 3 | Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м. | 430 и более | 429- | 390 | 300 | 200 и менее |
| 4 | Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча. | 25 | 20 | 15 | 10 | 9 и менее. |
| 5 | Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча. | 25 | 20 | 15 | 10 | 9 и менее |
| 6 | Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток. | 6 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| 7 | Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток. | 6 | 5 | 4 | 2 | 1 |
| 8 | Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году | 6 | 5 | 4 | 2 | 1 |

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|--|-----------------|------|-----|-----|-------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин. | 115 и более | 114 | 99 | 95 | 85 и менее |
| 2 | Сгибание рук в упоре лежа, количество раз. | 40 и более | 36 | 30 | 20 | 15 и менее |
| 3 | Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м. | 530 и более | 529- | 490 | 300 | 200 и менее |
| 4 | Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча. | 25 | 20 | 15 | 10 | 9 и менее. |
| 5 | Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча. | 25 | 20 | 15 | 10 | 9 и менее |
| 6 | Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток. | 6 | 4 | 4 | 2 | 1 |
| 7 | Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток. | 6 | 4 | 4 | 2 | 1 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году | 6 | 4 | 4 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|

IV. Итоговая отметка студента будет рассчитываться следующим образом / или выставляться по следующим критериям:

| 100-балльная шкала | 5-балльная шкала | Бинарная шкала |
|--------------------|---------------------|----------------|
| 0 - 50 | Неудовлетворительно | Не зачтено |
| 51-64 | Удовлетворительно | Зачтено |
| 65-84 | Хорошо | |
| 85-100 | Отлично | |

или для получения зачета по дисциплине необходимо набрать более 51 балла из 100 возможных.

V. Краткий перечень обязательных учебно-методических материалов для подготовки к экзамену/зачету.

Основная литература

1. 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.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
2. 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.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
3. 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.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.
<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>
2. 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/30430.html>
3. 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://znaniium.com/catalog/product/1070927>
4. 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>

С требованиями к выполнению заданий, технике выполнения упражнений, нормативным требованиям к итоговым тестированиям (нормативы испытаний/тестов физической подготовленности) можно ознакомиться в УМК-Д Физическая культура и спорт либо уточнить у преподавателя.