

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

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Образовательная программа **38.03.04 Государственное и муниципальное управление**  
**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)"**

**ЭКпоФК**

Преподаватель: **Федорова Н.Ю., старший преподаватель кафедры ФВиС,**

[fedorova-ny@ranepa.ru](mailto:fedorova-ny@ranepa.ru)

**Группа 17111**

**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 об основах техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации, понятийного аппарата для составления комплексов и программ физических упражнений;
2. Умения: самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности, осуществлять подбор средств ППФП по своей специальности;
3. Навыки: владение средствами и методами формирования и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков, составления и выполнения комплексов ППФП;
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.

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

Зачета

- 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 обучения<sup>1</sup>:**

Баскетбол –передачи: двумя руками от груди (с отскоком то пола) 20 раз, двумя руками из-за головы, правой/левой рукой снизу (с отскоком то пола) 20 раз, челночный бег 5 по 10 метров, штрафной бросок 10 из 10 попыток, бросок мяча в кольцо в движении 10 из 10 попыток.

Волейбол - подача 10 из 10 попыток, верхняя передача двумя руками 20 раз в паре, нижняя передача 20 раз в паре, чередование верхней и нижней передачи в паре 20 раз.

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.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	41 и более	40	35	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине, количество раз.	25	20	15	10	9 и менее

*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжок с места вверх по Абалакову, см	46 и более	46	40	30	25 и менее
2.	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
3.	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
4.	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
5.	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.

6.	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
7.	Подъем туловища из положения лежа на спине, количество раз.	35	30	25	20	19 и менее

**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.

**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 уточнять у преподавателя.*