

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Образовательная программа **40.03.01 Юриспруденция**  
**Обязательный минимум освоения учебной дисциплины**

**Элективные курсы по физической культуре и спорту по выбору (Фитнес аэробика; Теннис, бадминтон; Волейбол, баскетбол; Общая физическая подготовка; Пауэрлифтинг; Плавание; Кроссфит; Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа здорового образа жизни) - ЭКпоФК**

Преподаватель: **Митрохин Е.А., доцент кафедры ФВиС, [mitrokhin-ea@ranepa.ru](mailto:mitrokhin-ea@ranepa.ru)**  
**Группа 18131**

**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. Реферат или эссе (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 зачета будет проходить:**

- 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). 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>:**

- для основной и подготовительной групп здоровья очной и очно-заочной форм обучения нормативные требования по спортивной специализации:

Бадминтон – метание волана, набивание волана, подачи.

Баскетбол - передачи верхние или нижние через сетку с партнёром, передача баскетбольного мяча в стену двумя руками за 20 с, челночный бег 3по 10 метров, штрафной бросок из 10 попыток, бросок мяча в движении 10 попыток.

Волейбол - волейбольная подача из-за пределов площадки из 10 попыток, чередование верхней и нижней волейбольной передачи над собой, приём волейбольной подачи из 10 попыток, метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы двумя руками, см.

Кроссфит - комплекс Энжи облегченный на время, комплекс Фран, комплекс Барбара облегченный на время, комплекс Челси оригинальный на время.

Общая физическая подготовка - комплексное силовое упражнение, статическая выносливость (планки), проба Серкина, круговая силовая (по системе Купер - 4 упражнения\*4круга\*10 повторений).

Оздоровительная гимнастика - поднимание головы, рук и ног из положения лежа на животе до полного утомления, поднимание и опускание прямых ног до угла 45° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, плечи зафиксированы до полного утомления, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа с опорой на колени до полного утомления.

Пауэрлифтинг - жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга, гиперэкстензия.

Плавание - скольжение на груди с движениями ног с задержкой дыхания, скольжение на спине с движениями ног и вытянутыми вместе руками, дыхание произвольное, согласование движений рук и ног в кроле на груди, спад в воду из положения стоя наклонившись.

Теннис - метание теннисного мяча на дальность, тесты для определения ведущей руки, удары с отскока, удары с лета, выполняются «восьмеркой».

Фитнес-аэробика - шпагат, угол, прыжки из приседа, 4 основных базовых шага: джек-ланч, скип, ни-ап.

- для специальной медицинской группы «А» очной и очно-заочной форм обучения, с учетом их нозологии: Оздоровительная гимнастика - поднимание головы, рук и ног из положения лежа на животе до полного утомления, поднимание и опускание прямых ног до угла 45° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

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

---

<sup>1</sup> Полный список тестовых испытаний физических испытаний с нормативной сеткой оценивания хранится на кафедре физического воспитания и спорта, в папке УМК-Д и пересматривается и утверждается ежегодно на заседании кафедры.

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

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

#### **V. Краткий перечень обязательных учебно-методических материалов для подготовки к 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.*