Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - филиал РАНХиГС
КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УТВЕРЖДЕНО

Директор Дальневосточного института управления – филиала РАНХиГС

Е.С. Меркулов

Электронная подпись

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Прикладная Физическая культура и спорт: ГИМНАСТИКА

К.М. ДВ.01.01 ПФКиС: Гимнастика
краткое наименование дисциплины

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки)

Финансы и кредит
(специализация)

Бакалавр
(квалификация)

Очная
(форма обучения)

год набора -2025

Хабаровск, 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 43B0028FD23306BCF414031E3FCDC222
Владелец: Меркулов Евгений Сергеевич
Действителен: с 29.01.2025 до 24.04.2026

Автор–составитель:
кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта А.В. Кулишова

Программа разработана на основе типовой программы, составленной кандидатом психологических наук, доцентом кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС Е. Г. Сайгановой

Заведующий кафедрой
физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Т.В. Лузикова

Протокол кафедры физической работы и спорта от 17.04.2025 № 8.

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

Дисциплина» обеспечивает овладение следующими компетенциями:
УК ОС - 7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:
– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

- сформированы способности направленного использования средств физической культуры в профессиональной деятельности

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:
- составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;
– контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины
Общая трудоемкость дисциплины «Прикладная Физическая культура и спорт: гимнастика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт: гимнастика» 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**

3.2. 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.		Общая и специальная физическая подготовка	**96**	-	-	**96**	-	-	Т, Кр, Ку
2.		Силовая гимнастика	**84**	-	-	**84**	-	-	Т, Кр, Ку
3.		Фитнес- аэробика	**84**	-	-	**84**	-	-	Т, Кр, Ку
4.		Прикладно-ориентированная подготовка	**64**	-	-	**64**	-	-	Т, Кр, Ку

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	Общая и специальная физическая подготовка	16	16	-
	Силовая гимнастика	20	20	
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Фитнес-аэробика	20	20	-
	Общая и специальная физическая подготовка	16	16	
	Всего:	**36**	**36**	**-**

[1] Примечание: 3 – формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), контрольная работа (Кр), , комплекс упражнений (Ку) и др.

Семестр 3	Общая и специальная физическая подготовка	32	32	-
	Силовая гимнастика	32	32	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Фитнес-аэробика	32	32	-
	Общая и специальная физическая подготовка	32	32	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Прикладно-ориентированная подготовка	32	32	-
	Силовая гимнастика	32	32	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 6	Фитнес-аэробика	32	32	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	32	32	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

3.4 Содержание дисциплины

Общая и специальная физическая подготовка

Равномерный бег. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по пресеченной местности. Бег с различной скоростью. Беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Переменный бег (пробегание дистанции с различной скоростью). Бег в гору и под уклон. Прыжки. Метание.

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.

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.

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

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

Подвижные и спортивные игры: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

Фитнес-аэробика

Освоение комплекса аэробных упражнений. Упражнения для развития координационных способностей. Комплекс силовых упражнений с гантелями. Комплексы упражнений для развития гибкости. Серия аэробных упражнений для всех групп мышц. Элементы стрэтчинга.

Базовые элементы степ-аэробики 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; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Силовая гимнастика

Комплекс упражнений с использованием отягощений (гантели, эспандер, штанга) и тренажёров. Комплексы упражнений для развития мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для развития мышц нижних конечностей. Комплексы упражнений для развития мышц спины и живота. Круговая тренировка.

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, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения. Самозащита при ударах. Освобождение от захватов.

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 «Физическая культура и спорт: гимнастика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости, оценивается подготовка и проведение комплекса упражнений.

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме выполнения индивидуального задания.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы 1,3,5 семестры

Девушки

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 60 метров (сек)	9.6	10.5	10.9	11.5	12.0
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	17	12	10	8	5
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	43	35	32	30	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+16	+11	+8	+5	0
Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Юноши

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 60 метров (сек)	7,9	8.6	9.0	9.4	9.8
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	44	32	28	25	20
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	48	37	33	30	28
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+13	+8	+6	+3	0
Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
Степ-тест за минуту высота степа 30 см	50	40	30	20	10

(количество шагов)					

1 семестр – Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (зарядка)
3 семестр **–** Комплекс упражнений для развития физических качеств без предмета
5 семестр – Составление комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы 2,4,6 семестры

Девушки

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 2 км (мин)	10.50	12.30	13.10	13.40	14.00
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине 90см (раз)	18	12	10	6	4
Челночный бег 3х10м (сек.)	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Поднимание ног до груди из положения виса на высокой перекладине (количество раз)	30	24	20	16	10
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки (количество раз)	30	24	20	16	10

Юноши

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км (мин)	12.00	13.40	14.30	15.00	15.40
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	200
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	12	10	8	6
Челночный бег 3х10м (сек.)	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
Поднимание ног до касания из положения виса на высокой перекладине (количество раз)	10	8	6	4	3 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	6	5и менее

2 семестр – Составление комплекса подготовительной части занятия
4 семестр – Комплекс упражнений для развития физических качеств с предметами

6 семестр– Составление комплекса упражнений производственной гимнастики

4.2. 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 (выполняют индивидуальное задание).

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

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

4.2.1. 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, комплекс упражнений, контрольная работ

Примерный перечень индивидуальных заданий к промежуточной аттестации

Задание 1 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении лежа (не менее 10 упражнений).

Задание 2 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении сидя (не менее 10 упражнений).

Задание 3 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики в исходном положении стоя (не менее 10 упражнений).

Задание 4 Составить комплекс общеразвивающих упражнений без предмета для

подготовительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 5 Составить комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для подготовительной части занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 6 Составить комплекс упражнений с гантелями по общей физической подготовке(не менее 10 упражнений).

Задание 7 Составить комплекс упражнений с эспандером (грудной, универсальный, эластичная лента, «лыжник», «бабочка» и т.п.) по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 8 Составить комплекс упражнений с использованием стены по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 9 Составить комплекс упражнений в положении лежа по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 10 Составить комплекс упражнений в парах по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 11 Составить комплекс упражнений для группы 8-10 человек (в колонне, в кругу, в шеренге) по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

Задание 12 Составить комплекс упражнений подготовительной части для занятий избранным видом спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 13 Составить комплекс упражнений подготовительной части для занятий бегом (спортивной ходьбой) на улице (не менее 10 упражнений).

Задание 14 Составить комплекс упражнений по общей физической подготовке с использованием лестницы (не менее 10 упражнений).

Задание 15. Составить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 16. Составить комплекс специальных упражнений с использованием гимнастической лестницы, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 17. Составить комплекс специальных упражнений в парах, направленных на развитие гибкости с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 18. Составить комплекс специальных упражнений на растягивание для заключительной части занятия с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 19. Составить комплекс специальных упражнений без предмета для развитие координационных способностей с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 20. Составить комплекс специальных упражнений с мячом для развитие координационных способностей с учетом избранного вида спорта (не менее 10 упражнений).

Задание 21 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний позвоночника (не менее 12 упражнений).

Задание 22 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний с нарушением кровообращения(не менее 12 упражнений).

4.3. Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий *(аудиторно)*	23	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно)*	6	30
Проведение комплекса упражнений	1	10
Итого	**30**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*
Выполнение индивидуального задания	*30*	-

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;

- реферат (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 10 баллов;
- написание и защита контрольной работы (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям) – 20 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 2 раз за семестр, на занятиях 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. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

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.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ
(для обучающихся, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям)

Контрольная работа – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов. Это запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного

анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Работа готовится по заданной теме на основе 4-5 источников. В нем 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 работы документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему 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.

Работа 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 работе 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.

В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами работы делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы.

Объем работы, как правило, не должен превышать 20 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план . Каждый раздел начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Работа оформляется по требованиям представленным в методических рекомендациях..

Примерный перечень тем (фитнес-аэробика)

1. История возникновения и развития фитнеса-аэробики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Анализ современного состояния развития фитнес-аэробики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
3. Аэробика и фитнес – понятия и их соотношение. Характерные особенности современного фитнеса и роль технического прогресса в его развитии.

4. Направления и течения современного фитнеса, виды тренировок, их возрастная ориентация.
5. Фитнес-аэробика как вид спорта.
6. Значение фитнес-аэробики как эффективного средства физического воспитания.
7. Классификация видов фитнес-аэробики и их краткая характеристика.
8. Правила техники безопасности во время занятий фитнес-аэробикой, предупреждение травматизма на занятиях по фитнес-аэробике.
9. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях фитнес-аэробикой.
10. Критерии судейства техники, артистизма и специфики в фитнес- аэробике.

Примерный перечень тем (атлетическая гимнастика)

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).

Требования к сдачи контрольных тестов

Бег на 60 м (сек.)

По команде «На старт» обучающиеся должны занять такую позицию: стопы упираются в специальные колодки, колено ноги, стоящей сзади, упирается в пол, а руки ставятся к линии старта (упирать кисти рук необходимо на большой и указательный палец). Спина при этом должна быть ровной, а руки – выпрямлены в локтях. Участнику необходимо быть максимально собранным, взгляд следует направить на 1 м за линию старта.

Как только спортсмен услышит команду «Внимание», ему следует поднять таз (он должен быть выше уровня плеч на 7-15 см) и оторвать колено ноги, которая стоит сзади, от опоры. Опирается бегун теперь только на кисти рук и на колодки.

При этом важна величина угла между бедром и голенью. Этот угол для ноги, опирающейся о переднюю колодку, должен быть равен 92-105°, а для второй ноги – 115-138°. При команде «Марш» или при выстреле из стартового пистолета бегун должен одновременно оттолкнуться от дорожки руками и ногой, стоящей сзади, и быстро двигаться к финишу.

Наклон вперед с прямыми ногами (см) (тест на скамье)

Во время теста выполняется два тренировочных наклона, при третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «-». Результаты не засчитывают, если обучающийся при наклоне согнул ноги в коленях, если он не смог удерживать руки на линейке в течение 2 секунд или, если он удерживал результат только пальцами одной руки.

Бег на 2; 3км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание (тест) из положения высокого старта. Количество участников в одном забеге на дистанцию 2000 м составляет 15 человек, 3000м- 20 человек.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1с.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Тестируемые стартуют по два человека

Комплексы упражнений оцениваются по следующим критериям

10 баллов – задание выполнено полностью, применены основы теории и методики физического воспитания, правильно использована спортивная терминология, умеет давать команды и указания в процессе выполнения комплекса

8 баллов – задание выполнено полностью, допущены незначительные ошибки в применении основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована без ошибок, немного затрудняется давать четко команды и указания в процессе выполнения комплекса.

6 баллов – задание выполнено, но есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована с незначительными ошибками, затрудняется давать четко команды, дает указания в процессе выполнения комплекса.

4 балла - задание выполнено с ошибками, есть ошибки в понимании основ теории

и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными нарушениями, затрудняется давать четко команды и указания в процессе выполнения комплекса.

2 балла –задание выполнено со значительными ошибками, есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными ошибками, затрудняется давать четко команды, не дает указания в процессе выполнения комплекса.

0 баллов - подобранные упражнения не соответствуют теме, не владеет спортивной терминологией и методикой проведения.

Контрольная работа оценивается по следующим критериям:

20 баллов – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, с использованием разных источников, материал логично структурирован и раскрывает тему, выявлена и обоснована проблема, представлены различные точки зрения и точка зрения самого обучающегося, сделаны выводы по задачам, работа оформлена в соответствии с требованиями.

15 баллов – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, с использованием разных источников, материал логично структурирован и раскрывает тему, представлены различные точки зрения и точка зрения самого обучающегося, проблема выявлена, но не обоснована, выводы представлены не полностью, работа оформлена в соответствии с требованиями.

10 балла – материал логично структурирован, представлены различные точки зрения, но точка зрения самого обучающегося не представлена, тема раскрывается не полностью, в выводах нет полного ответа на задачи, имеются замечания по оформлению работы.

5 балл – материал структурирован не логично, представлена одна точка зрения, нет точки зрения самого обучающегося, тема раскрыта не полностью, в выводах нет полного ответа на задачи, имеются замечания по оформлению работы.

0 баллов – нет логики в изложении материала, представлена одна точка зрения, нет точки зрения самого обучающегося, тема не раскрыта, нет ссылок на научные данные, в выводах нет ответа на задачи, имеются замечания по оформлению работы.

Дневник самоконтроля оценивается по следующим критериям

20 баллов – ведет ежедневно, отчитывается 1 раз в неделю на занятии.

15 баллов - ведет еженедельно, отчитывается 1 раз в месяц на занятии.

10 баллов - ведет непостоянно, отчитывается 2 раза в семестр перед текущего контроля.

5 баллов - ведет непостоянно, отчитывается 1 раза в семестр перед промежуточной аттестации.

0 баллов – не ведет дневник.

Промежуточная аттестация осуществляется для очной формы обучения по результатам текущего контроля (тестирования) и выполнения индивидуального задания, для заочной формы обучения по итогам выполнения индивидуального задания.

Индивидуальное задание оценивается по следующим критериям:

30 баллов – задание выполнено полностью, применены основы теории и методики физического воспитания, правильно использована спортивная терминология.

20 баллов – задание выполнено полностью, допущены ошибки в применении основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована с незначительными ошибками.

10 баллов – задание выполнено не в полном объеме, неправильное понимание основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными ошибками.

0 баллов – задание не выполнено, неправильное понимание основ теории и методики физического воспитания, не владение спортивной терминологией.

Процедура проведения зачета установлена в соответствии с Регламентом по проведению промежуточной аттестации с применением балльно-рейтинговой системы

оценки знаний обучающихся в Дальневосточном институте управления – филиале РАНХиГС.

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. 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
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.znanium.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.znanium.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.znanium.com/catalog/document?id=351763
5. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс] : Учебное пособие для студентов Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена» 2012 http://www.iprbookshop.ru/21475.html
6. Луценко, С. А.Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии 2012 http://www.iprbookshop.ru/29967.html
7. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2012 http://www.iprbookshop.ru/65026.html
8. Шлыков, В.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие Екатеринбур : Уральский федеральный университет 2016 http://www.iprbookshop.ru/65921.html

6.2. Дополнительная литература

1. Ингерлейб, М. Анатомия физических упражнений [Текст] Ростов н/Д : Феникс 2010.

2. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160 с.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Кулишова, А. В. Дополнительные средства физической культуры в жизнедеятельности студентов : учебное пособие / А. В. Кулишова. – Хабаровск : РИО ДВАГС, 2010. – 80 с.
2. Кулишова, А. В. Коррекция телосложения женщин средствами физической культуры : учебное пособие рекомендовано ДВ РУМЦ / А. В. Кулишова. – Хабаровск : ДВИУ-филиал РАНХиГС, 2014. – 139 с.
3. Кулишова, А. В. Коррекция телосложения женщин средствами физической культуры : учебное пособие рекомендовано ДВ РУМЦ / А. В. Кулишова. – Хабаровск : РИО ДВАГС, 2013. – 139 с.
4. Попова, В. В. Физическая рекреация студентов [Текст] : учебное пособие / В. В. Попова. - Хабаровск : РИО ДВАГС, 2010. - 59 с. - 45 р.
5. Попова, В. В. Социально-биологические основы физической культуры : учебное пособие / В. В. Попова. – Хабаровск: ДВИУ - филиал РАНХиГС, 2014. – 101 с.
6. Попова, В. В. Социально-биологические основы адаптации организма человека к условиям внешней среды: учебное пособие для проведения семинарских (практических) занятий / В. В. Попова. – Хабаровск: ДВИУ - филиал РАНХиГС, 2015. – 87 с.
7. Федотова, Л. В. Профилактика нарушений осанки и заболеваний позвоночника средствами физической культуры в студенческом возрасте: учебное пособие рекомендовано ДВ РУМЦ / Л. В. Федотова. – Хабаровск: ДВИУ-филиал РАНХиГС, 2014. – 117 с.

6.4. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 г. № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
6. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 № АК-44/05вн);
7. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
8. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (далее - РАНХиГС) (утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 12.05.2012 г. № 473);
9. Положение о Дальневосточном институте управления – филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская академия народного хозяйства и

государственной службы при Президенте Российской Федерации» (утв. Приказом РАНХиГС от 11.04.2014 г. № 02-86);

10. Положение об образовательных программах высшего образования – программах бакалавриата, программах специалитета, программах магистратуры (утв. Приказом РАНХиГС от 28.07.2015 г. № 01-3422).

6.5. Интернет-ресурсы

1. www.elibrary.ru– научная электронная библиотека
2. http://dviu.ranepa.ru/index.php?page=bibi2&rc=bibi– электронная библиотека ДВИУ
3. http://e.lanbook.com - электронно- библиотечная система «Лань»
4. http://www.iprbookshop.ru– электронно- библиотечная система «IPRbooks»
5. http://www.biblio-onlain.ru– электронно-библиотечная система ЭБС «Юрайт»
6. http://www.consultant.ru- СПС КонсультантПлюс
7. http://www.garant.ru- СПС Гарант
8. http://www.kodeks.ru – СПС Кодекс

6.6. Иные источники

1. Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал, Научно-издательский центр ТиМФКиС.-М http://www.teoriya.ru/ru/node/6345.

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

Адрес	Наименование оборудованных учебных кабинетов	Оснащенность оборудованных учебных кабинетов, перечень программного обеспечения
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), практик, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Специализированные аудитории, оборудованные для проведения занятий по информационным технологиям (компьютерные классы)	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доска маркерная, учебные пособия, тренажеры и другие средства и оборудование. Аудитории обеспечены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети

		«Интернет» и электронной информационно-образовательной среде организации. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение, справочно-правовая система «Консультант плюс», информационно-справочная система «Кодекс», Any Logic University, KNIME (Open Source программное обеспечение с открытым исходным кодом), Gretl, Statgraphics Centurion XV Academic Pro, 1С Предприятие 8 для учебных заведений, Eviews Academic, Adobe Photoshop
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Учебные аудитории для самостоятельной работы обучающихся	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33, Точка кипения	Центр (класс) деловых игр	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, учебно-наглядные пособия, доска маркерная, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Специальная библиотека (библиотека ограниченного доступа) /	Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование. Читальный зал научной библиотеки оснащен компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск,	Научно-исследовательская лаборатория	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доска маркерная, доступ к сети «Интернет» и

ул. Муравьева-Амурского, д.33		электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Помещения для научно-исследовательской работы	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доска маркерная, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Актовый зал	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся и преподавателя, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.

Информационные технологии реализуются через электронно-информационную образовательную среду Академии.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. www.biblio-online.ru –Электронно-библиотечная система [ЭБС] Юрайт.
2. http://www.iprbookshop.ru – Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Iprbooks»
3. https://e.lanbook.com - Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Лань».
4. http://elibrary.ru/ - Научная электронная библиотекаElibrary.ru.
5. https://new.znanium.com Электронно-библиотечная система [ЭБС] «Znanium.com».
6. Справочно-правовая система «Консультант».
7. Электронный периодический справочник «Гарант».