Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - филиал РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора
Дальневосточного института
управления - филиала
РАНХиГС
С.И. Орехова
Электронная подпись

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.В.ДВ.02.01 Прикладная физическая культура и спорт: гимнастика

38.05.01. Экономическая безопасность

Очная, заочная

Год набора - 2024

Хабаровск, 2024 г.

Автор(ы)–составитель(и):

.

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Бурьянова А.А.

Программа разработана на основе типовой программы составленной кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАХиГС Е. Г. Сайгановой

Актуализацию РПД выполнил: старший преподаватель кафедры Физической культуры и спорта Дальневосточного института управления – филиала РАНХиГС Бурьянова А.А.

Заведующий кафедрой
физической культуры и спорта, к.пед.н., доцент, Лузикова Т.В.

РПД «Прикладная физическая культура и спорт: гимнастика» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол №10 от 10.05.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....5
3. Содержание и структура дисциплины.....6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....11
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....25
6. Методические материалы для освоения дисциплины.....30
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".....32
7.1. Основная литература.....32
7.2. Дополнительная литература.....33
7.3. Нориативно-правовые документы.....33
7.4. Интенет-ресурсы.....34
7.5. Иные источники.....34
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....34

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.02.01 «Прикладная физическая культура и спорт: гимнастика» обеспечивает овладение компетенцией УК ОС - 7

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС -7	Спобсобен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС –7.1	Способность постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин.
		УК ОС - 7.2.	Способность проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий.

1.1 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)*/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
Сопровождение корпоративных процедур	УК ОС – 7.1	на уровне знаний*:* научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
		на уровне умений: умеет проектировать и реализовывать индивидуальные программы физического воспитания коррекционной направленности;
		на уровне навыков: владеет практическими умениями для организации самостоятельных занятий различными видами спорта для сохранения и укрепления здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств;
	УК ОС – 7.2	на уровне знаний: значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

		на уровне умений: проектировать и реализовывать индивидуальные программы физического воспитания рекреационной направленности
		на уровне навыков: опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

2.1. Объем дисциплины.

В соответствии с учебным планом на дисциплину Б1.В.ДВ.02.01 Прикладная физическая культура и спорт: гимнастика отведено 328 ак.ч.

Для очной формы обучения:

в 1 семестре: практические занятия 36 ак.ч.
во 2 семестре: практические занятия 36ак.ч.
в 3 семестре: практические занятия 64 ак.ч.
в 4 семестре: практические занятия 64 ак.ч.
в 5 семестре: практические занятия 64 ак.ч.
в 6 семестре: практические занятия 64 ак.ч.

Для заочной формы обучения:
- 24 ак.ч., на практические занятия;
- 24 ак.ч на контроль;
- 280 ак.ч. на самостоятельную работу обучающихся.

2.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина по выбору

3.Содержание и структура дисциплины

3.1 Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Общая и специальная физическая подготовка	**92**	-	-	92	-	-	Т, Ку,Р,О
2.	Силовая гимнастика	**86**	-	-	86	-	-	Т, Ку,Р,О
3.	Фитнес- аэробика	**86**	-	-	86	-	-	Т, Ку,Р, О
4.	Прикладно-ориентированная подготовка	**64**	-	-	64	-	-	Т, Ку,Р,О
5.	Промежуточная аттестация							З
6.	Всего	**328**			328			

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

* формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), опрос (О), комплекс упражнений (Ку), реферат (Р)
** форма промежуточной аттестации: зачет (З)

Заочная форма 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				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Общая и специальная физическая подготовка	**104**	-	-	8	8	88	Т,Ку,Р,О
2.	Силовая гимнастика	**80**	-	-	6	6	68	Т,Ку,Р,О
3.	Фитнес-аэробика	**80**	-	-	6	6	68	Т,Ку,Р, О
4.	Прикладно-ориентированная подготовка	**64**	-	-	4	4	56	Ку,Р,О
Промежуточная аттестация								**зачет**
Всего		**328**	**-**	**-**	24	**24**	**280**	

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

* формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), опрос (О), комплекс упражнений (Ку), реферат (Р)
** форма промежуточной аттестации: зачет (З)

3.2 Содержание дисциплины

Общая и специальная физическая подготовка

Основная медицинская группа. 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.

Общефизическая подготовка

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.

Подготовительная медицинская группа. Дыхательные упражнения, строго индивидуально дозируемые упражнения, позволяющие совершенствовать аэробные возможности занимающихся. Дозированная ходьба и бег. 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 на 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 с контролем ЧСС, дыхательных циклов и работоспособности.

Общефизическая подготовка

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.

Специальная медицинская группа (раздел рассматривается в теоретическом формате).
Общая физическая подготовка (ОФП) как процесс совершенствования двигательных физических качеств, повышения функциональных возможностей, общей работоспособности, база для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранной сфере деятельности или виде спорта, а также для физической реабилитации при восстановлении функций организма после заболеваний, перенесенных травм, а также при утомлении. Роль дыхания в укреплении организма. Определение уровня физической нагрузки с учетом состояния здоровья, пола, физической подготовки. Развитие физических качеств: сила, быстрота, выносливость ловкость, гибкость. Определение уровня физического развития и здоровья (стандарты, индексы).

Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки к профессиональной деятельности занимающихся в вузе.

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), комплексы и комбинации на развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы. Виды дыхательной гимнастики.

Функциональная тренировка: цели и средства функциональной тренировки. Характерные черты функциональной тренировки. 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 с контролем ЧСС.

Общефизическая подготовка

Легкая атлетика: Основные средства оздоровительной физической культуры и физической реабилитации. Формы физической реабилитации. Двигательный режим в физической реабилитации. Средства и методы воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы. Определение уровня физической подготовленности по функциональным пробам и тестам (теппинг - тест, проба Штанге, проба Генче, ортостатическая проба, проба Ромберга).

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

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

Фитнес-аэробика

Основная медицинская группа. 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.

Подготовительная медицинская группа. Аэробика средней интенсивности, пилатес, стретчинг. 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.

Специальная медицинская группа. Организация и методика проведения фитнес-тренировки с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов. Виды фитнес –аэробики. Фитнес- аэробика с оздоровительно - лечебной направленностью (пилатес, калланетика, йога, стретчинг). Тесты для определения гибкости различных частей тела.

Силовая гимнастика

Основная медицинская группа. 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.
Подготовительная медицинская группа. Комплексное укрепление организма, совершенствование техники выполнения базовых упражнений. Упражнения для улучшения осанки и координации движений Комплекс упражнений с использованием отягощений (гантели) 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.
Специальная медицинская группа. Анатомия мышц разных частей тела человека. Физиологические механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Энергообеспечение работающих мышц. Средства и методы силовой тренировки. Комплекс упражнений с использованием отягощений (гантели) и тренажёров. Механотерапия и кинезотерапия в реабилитации. Комплексы упражнений для развития мышц плечевого пояса. Комплексы упражнений для развития мышц нижних конечностей. Комплексы упражнений для развития мышц спины и живота. Определение показателей физического развития по индексам (весоростовой, силовой, жизненный) и функциональным показателям (частота сердечных сокращений (ЧСС), артериальное давление (АД), жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Прикладно-ориентированная подготовка

Основная медицинская группа. 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.**

Подготовительная медицинская группа. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега и ходьбы; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, прыжки, преодоление препятствий; развитие основных физических качеств средствами подвижных игр и спортивной игры.

Специальная медицинская группа. Прикладно-ориентированная физическая подготовка, как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы лечебной физической культуры, в соответствии с медицинскими показателями. Стрельба из электронного оружия, метания мяча в цель.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1 В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ.02.01 «Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика» используются следующие **методы текущего контроля успеваемости** обучающихся:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Общая и специальная физическая подготовка	Т, Ку, Р, О
Силовая гимнастика	Т, Ку, Р, О
Фитнес -аэробика	Т, Ку, Р, О
Прикладно-ориентированная подготовка	Т, Ку, Р, О

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся: тестирование общей физической подготовленности (основная и подготовительная группы здоровья), опрос и реферат (специальная медицинская группа), подготовка и проведение комплекса упражнений.

4.2.1 Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы 1 семестра

Девушки

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Приседания на двух ногах за 1 мин.	50	48	46	44	40
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (количество раз)	17	12	10	8	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+16	+11	+8	+5	0
«Берпи» (количество раз за 10 сек.)	6	5	4	3	2
Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
Отжимания в упоре сзади	30	24	20	16	10

Юноши

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Приседания на двух ногах за 1 мин.	54	52	50	48	46
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (количество раз)	44	32	28	25	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+13	+8	+6	+3	0
«Берпи» (количество раз за 10 сек.)	6	5	4	3	2
Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
Сгибание разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	6	4

1 семестр – составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы 2 семестра

Девушки

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 2 км (мин.)	10.50	11.30	12.20	13.40	14.0
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	160	150
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+16	+11	+8	+5	0
Подтягивание в висе на низкой перекладине 90 см. (кол-во раз)	18	12	10	6	4
Челночный бег 3×10 (сек.)	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Поднимание согнутых ног до груди на высокой перекладине (кол-во раз)	30	24	20	16	10
Степ - тест за 1 мин., высота степа 30 см. (количество раз)	50	40	30	20	10

Юноши

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км (мин.)	12.20	14.10	15.20	16.00	17.00
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	225	210	205	200
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10	8	6
Челночный бег 3×10 (сек.)	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
Поднимание ног до касания из виса на высокой перекладине (раз)	10	8	6	4	2
Степ - тест за 1 мин., высота степа 30 см. (количество раз)	50	40	30	20	10

2 семестр - составление и проведение комплекса подготовительной части занятия.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы 3 семестра

Девушки

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Приседания на двух ногах за 1 мин.	50	48	46	44	40
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+16	+11	+8	+5	0
«Берпи» (количество раз за 10 сек.)	6	5	4	3	2
Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	120	110	90	70 и менее
Отжимания в упоре лежа сзади (раз)	30	24	20	16	10

Юноши

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Приседания на двух ногах за 1 мин	54	52	50	48	46
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	25	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+13	+8	+6	+3	0
«Берпи» (количество раз за 10 сек.)	6	5	4	3	2

Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	120	110	90	70 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	6	4

3 семестр – составление и проведение комплекса упражнений для развития физических качеств без предмета.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы 4 семестра

Девушки

Весенний семестр	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 виса на высокой перекладине (раз)	30	24	20	16	10
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки (раз)	30	24	20	16	10
Степ-тест за 1 мин.(раз) / или гибкость (см)	50/+16	40/+11	30/+8	20/+5	10/0

Юноши

Весенний семестр	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 касание из виса на высокой перекладине (раз	10	8	6	4	2
Степ-тест за 1 мин.(раз) / или гибкость (см)	50/+13	40/+8	30/+6	20/+3	10/0

4 семестр – составление и проведение комплекса специальных упражнений лечебной физической культуры при имеющемся заболевании обучающегося с использованием дополнительных средств.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы 5 семестра

Девушки

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Приседания на двух ногах за 1 мин.	50	48	46	44	40
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+16	+11	+8	+5	0
«Берпи» (количество раз за 10 сек.)	6	5	4	3	2
Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	120	110	90	70 и менее
Отжимания в упоре лежа сзади (раз)	30	24	20	16	10

Юноши

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Приседания на двух ногах за 1 мин	54	52	50	48	46
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	25	20
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+13	+8	+6	+3	0
«Берпи» (количество раз за 10 сек.)	6	5	4	3	2
Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	120	110	90	70 и менее
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	6	4

5 семестр – составление и проведение комплекса упражнений производственной гимнастики

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной медицинской группы 6 семестра

Девушки

Весенний семестр	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 виса на	30	24	20	16	10

высокой перекладине (раз)					
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки (раз)	30	24	20	16	10
Степ-тест за 1 мин.(раз) / или гибкость (см)	50/+16	40/+11	30/+8	20/+5	10/0

Юноши

Весенний семестр	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 касание из виса на высокой перекладине (раз	10	8	6	4	2
Степ-тест за 1 мин.(раз) / или гибкость (см)	50/+13	40/+8	30/+6	20/+3	10/0

бсеместр – составить и показать гимнастическую комбинацию не менее чем из 6 гимнастических элементов (кувырок вперед/назад, равновесие на одной ноге, переворот боком, «мост», шпагат и т.п.).

4.2.2 Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся подготовительной медицинской группы

1,3,5 семестры

Девушки

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10 м	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на скамейке 15-20 см. (раз)	15	12	10	6	3
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	60	50	40	20	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+16	+11	+8	+5	0
Прыжки со скакалкой (количество раз без учёта времени)	100	80	60	50	20 и менее
Степ-тест высота степа 30 см (количество шагов без учёта времени)	30	20	15	10	5

Юноши

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10 м ег 60 метров (сек)	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу (раз)	44	30	20	15	10
Сгибание и разгибания рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	6	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+13	+8	+6	+3	0
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз)	70	60	45	20	10
Прыжки со скакалкой (количество раз без учёта времени)	100	80	60	50	20 и менее
Степ-тест высота степа 30 см (количество шагов без учёта времени)	30	20	15	10	5

Примечание: 3 на выбор (с учётом состояния здоровья)

1 семестр – составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики.

3 семестр – составление и проведение комплекса специальных упражнений лечебной физической культуры при имеющемся заболевании обучающегося без предмета

5 семестр – составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учётом имеющихся заболеваний.

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

Девушки

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 2 км.	Без учёта нормативного времени от 10.50 до 14.00 мин.				
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	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 согнутых ног до груди из виса на высокой перекладине (количество раз)	20	18	16	12	8
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки (количество раз)	20	18	16	12	8

Юноши

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1

Бег 3 км (мин)	Без учёта нормативного времени 12.30 до 17.00				
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.)	7.2	7.7	8.0	8.3	8.6
Поднимание ног до касания из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	6	4	3	Менее трёх
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	6	5 и менее

2 семестр - составление и проведение комплекса подготовительной части занятия
4 семестр – составление и проведение комплекса специальных упражнений лечебной физической культуры при имеющемся заболевании обучающегося с использованием дополнительных средств.
6семестр – составление и проведение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

4.2.3 Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся специальной медицинской группы 1- 6 семестры
Примерный перечень тем рефератов

1 семестр

1. Лёгкая атлетика как основа общей физической подготовки.
2. Классификация видов бега в лёгкой атлетике.
3. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
4. Характеристика видов специальных беговых упражнений.
5. Прыжки в лёгкой атлетике. Виды. Техника выполнения.
6. Классическая аэробика. Цель и задачи.
7. Направления аэробики и их характеристика.
8. Музыкальное сопровождение в аэробике. Особенности музыкальной фонограммы в аэробике.
9. Воздействие занятий аэробикой на системы организма.
10. Теоретические аспекты функциональной тренировки: основные принципы и задачи.

2 семестр

1. Классификация видов бега на короткие дистанции.
2. Техника бега на короткие дистанции.
3. Классификация видов бега на средние дистанции.
4. Техника бега на средние дистанции.
5. Классификация видов бега на длинные дистанции.
6. Техника бега на длинные дистанции.
7. Степ аэробика. Цель и задачи.
8. Техника безопасности при занятиях степ - аэробикой.
9. Самоконтроль на занятиях степ - аэробикой.

10. Цели и задачи фитнес - аэробики и её использование как физкультурно - оздоровительной системы.
11. Фитнес - аэробика как эффективное средство оздоровительной физической культуры.
12. Значение фитнес - аэробики как эффективного средства физического воспитания.

3 семестр

1. Классификация видов бега на выносливость.
2. Бег по пересечённой местности: виды, особенности, польза.
3. Бег в гору и под уклон: особенности, польза.
4. Прыжковые упражнения в лёгкой атлетике.
5. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.
6. Техника базовых движений в аэробике: движения рук и ног, перемещения.
7. Основы методики составления аэробных связок в аэробике: составление комбинаций, конструирования программ.
8. Основы методики проведения занятий по аэробике. Методы обучения. Методы управления группой.
9. Самоконтроль на занятиях фитнес - аэробики.
10. Комплексы упражнений на развитие физических качеств на занятиях по функциональному тренингу.
11. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки, влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
12. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
13. Средства и методы тренировки, применяемые в силовых видах спорта.
14. Противопоказания к занятиям атлетизмом. Профилактика травматизма.

4 семестр

1. Методика самостоятельных беговых занятий.
2. Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом.
3. Особенности занятий степ - аэробикой.
4. Кроссфит как система функциональных высокоинтенсивных тренировок
5. Основные направления оздоровительной аэробики и их характеристика.
6. Особенности занятий пилатесом.

5 семестр

1. Прикладно - ориентированная подготовка. Цель и задачи.
2. Развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств в Прикладно - ориентированной подготовке.
3. Развитие профессионально - важных психических качеств и свойств личности в Прикладно - ориентированной подготовке.
4. Использование оздоровительных системы физических упражнений и методик в Прикладно - ориентированной подготовке.
5. Особенности занятий атлетической гимнастикой.

6. Положительное влияние силовой подготовки на состояние здоровья.
7. Влияние силовых упражнений на опорно -двигательный аппарат человека.
8. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.

6 семестр

1. Развитие профессионально - важных психофизических качеств средствами различных видов лёгкой атлетики.
2. Развитие профессионально - важных психофизических качеств средствами гимнастики с элементами акробатики.
3. Развитие профессионально - важных психофизических качеств средствами спортивных игр.
4. Методики регулирования психоэмоционального состояния в прикладно - ориентированной подготовке.
5. Основные системы дыхательных упражнений, их влияние на организм.

Функциональные пробы для оценки физического развития и подготовленности, обучающихся специальной медицинской группы 1-6 семестры

Показатель (индекс)	Характеристика показателя (индекса)	Референтные значения для юношей и девушек 17-24 лет
Рост стоя	L_1 (см)	
Рост сидя	L_2 (см)	
Масса тела	МТ (кг)	
Окружность грудной клетки	ОГК (см) один из важнейших показателей физического развития	Юноши 89-92 Девушки 83-83,5
Экскурсия грудной клетки	отражает подвижность грудной клетки во время дыхания ЭГК = ОГК вдох - ОГК выдох (см)	4 см и менее, его расценивают как низкий. 5 - 9 см - средним, а если 10 см и более -высоким.
Весо-ростовой показатель	ВРП=МТ(гр)/L (см) Характеризует пропорциональность развития	Хорошая оценка находится в пределах: для женщин 360-405 г., для мужчин 380-415 г.
Индекс Кетле (кг/м^2)	Индекс Кетле = = Вес (кг)/Рост^2 (м) показатель гармоничности развития	для женщин в норме должен быть равен 19-24, а для мужчин -20-25. Если значения индекса равно 26, или превышает этот показатель, то речь идёт о вредном для организма избытке веса. Об ожирении I ст говорят, если индекс Кетле равен 26-30; II ст - если 30-40; III ст - если более 40. Если индекс Кетле ниже указанных нормативов, то это указывает на дефицит веса.

Коэффициент пропорциональности	$КП = \frac{L_1 \cdot L_2}{L_3} \cdot 100\%$, Характеризует пропорциональность развития и соотношения длины ног к длине туловища	В норме КП=87-92%.
ЧСС уд/мин	колебание стенки артерии, создающееся систолической волной крови.	в покое составляет 60-89 ударов в минуту. У хорошо тренированного здорового человека пульс в покое 40-55 уд./мин
Систолическое артериальное давление АДс мм рт.ст.	АДmax – это максимальный уровень давления в сосудах, во время систолы, является общей характеристикой работы сердечно-сосудистой системы.	В покое АДс у здоровых людей равно 100-125 мм рт. ст. При физической нагрузке у здорового человека может достигать 160-220 мм рт. ст. В зависимости от интенсивности нагрузки.
Диастолическое артериальное давление АДд мм рт.ст.	АДmin характеризует давление в крупных артериальных сосудах во время общей диастолы сердца.	составляет 60-80 мм рт. ст., при физической нагрузке может уменьшаться до 50-40 мм рт. ст.
Коэффициент эффективности кровообращения (КЭК)	КЭК = (АДс - АДд)*ЧСС.	В норме КЭК = 2600. При утомлении он возрастает
Частота дыхания (ЧД)	Состояние функции внешнего дыхания	В среднем в покое составляет 16-18 в 1 мин. в положении сидя, 18-20 - стоя.
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)	общее заключение о функциональном состоянии аппарата внешнего дыхания. Даются рекомендации о необходимости увеличения силы дыхательных мышц и функционального состояния дыхательной системы, как одного из факторов, лимитирующих работоспособность организма	время задержки дыхания (АПНОЕ) менее 40 секунд, то реакция организма считается неудовлетворительной, 40 — 59 секунд — удовлетворительной, 60 — 90 секунд — хорошей, более 90 секунд — отличной.
Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	Для оценки состояния ССС и ДС и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом	Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 с.

Индекс Кердо (ИК)	свидетельствует о состоянии вегетативной нервной системы $ИК = \left(1 - \frac{АДд}{ЧСС}\right) \cdot 100$	У здорового человека он равен нулю, т. е. симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы находятся в состоянии динамического равновесия. При преобладании симпатического тонуса индекс увеличивается, а при преобладании парасимпатического - снижается, становится отрицательным.

Критерии оценивания результатов успеваемости при осуществлении текущего контроля
Комплекс упражнений оценивается 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 чётко 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 чётко команды, даёт 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 чётко 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 чётко команды, не даёт указания в процессе выполнения комплекса.

0 баллов - подобранные упражнения не соответствуют теме, не владеет спортивной терминологией и методикой проведения.
Опрос оценивается по следующим критериям:

3 балла – обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; свободно владеет материалом, может обосновать свои суждения, приводит примеры, владеет терминологией, излагает материал последовательно и стилистически грамотно;

2 балла – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 3 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочёта в последовательности и стилистическом оформлении излагаемого, незначительные ошибки в терминологии;

1 балл - обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений темы, однако излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий,

использовании терминологии или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в стилистическом оформлении излагаемого;

0 баллов - обучающийся отказывается отвечать по причине неподготовленности или при ответе обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Реферат оценивается по следующим критериям:

30 баллов – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, материал логично структурирован, на основании поставленных задач сделаны выводы, оформлено в соответствии с требованиями.

23 балла – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, материал логично структурирован, выводы представлены не полностью, работа оформлена в соответствии с требованиями.

16 баллов – тема раскрыта не полностью, материал изложен логично, выводы представлены не полностью, есть замечания к оформлению работы.

8 баллов – тема раскрыта не полностью, есть нарушения в логике изложения материала, не на все задачи представлены выводы, есть замечания к оформлению работы.

0 баллов – тема не раскрыта.

Промежуточный контроль знаний осуществляется по результатам сдачи зачёта по пройденному курсу. Основная группа здоровья оценивается по результатам сдачи нормативов физической подготовленности. Подготовительная и специальная медицинские группы здоровья готовит ответ на индивидуальное задание, которое оценивается по балльной шкале оценки знаний по следующим критериям:

Индивидуальное задание оценивается по следующим критериям

«30» баллов – задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, правильно использует терминология, умеет формулировать задание, демонстрирует знание техники выполнения, может подбирать последовательность упражнений и их дозировку.

«25» баллов– задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, правильно использует терминология, испытывает некоторые затруднения в формулировке заданий, демонстрирует знание техники выполнения, может подбирать последовательность упражнений и их дозировку.

«20» баллов – задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, недостаточно владеет терминологией, испытывает некоторые затруднения в формулировке заданий, демонстрирует знание техники выполнения, может подбирать последовательность упражнений и их дозировку.

«15» баллов– задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, недостаточно владеет терминологией, испытывает некоторые затруднения в формулировке заданий, демонстрирует знание техники выполнения, испытывает небольшие трудности в последовательности подбора упражнений и их дозировке.

«10» баллов– задание выполнено не полностью, недостаточно владеет терминологией, испытывает затруднения в формулировке заданий и технических приёмов, испытывает трудности в последовательности подбора упражнений и их дозировке.

«0» баллов– отказывается от выполнения или задание выполнено с грубыми ошибками, не может правильно подобрать последовательность упражнений и их дозировку, не владеет терминологией.

Процедура проведения зачёта установлена в соответствии с Регламентом по проведению промежуточной аттестации с применением балльно - рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Дальневосточном институте управления – филиале РАНХиГС.

Максимальное количество баллов, которые может набрать обучаемый в рамках изучения дисциплины равно 100 баллов, при этом 70 баллов приходится на текущую аттестацию и 30 баллов - на промежуточную аттестацию (зачёт).

Практические занятия проводятся в соответствии с группой здоровья обучающихся (основной, подготовительной или специальной медицинских групп). Обучающиеся распределяются по группам здоровья ежегодно на основании результатов медицинского обследования, которое проводится до начала учебного года.

В подготовительной группе задания даются с учётом особенностей заболевания. Обучающиеся специальной медицинской группе осваивают материал теоретически, выполняют письменную тематическую работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачёт по теоретическому разделу программы.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям **не допускаются.**

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях– 10 баллов; за институт– 15 баллов), судейство соревнований – 2 балла; компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация)– 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестациюв соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачётную книжку проставляется «зачёт».

Шкала соответствия между баллами (процентами), выставляемыми по многобалльной (процентной) системе,и отметками четырехбалльной системы оценки знаний

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

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

-основная медицинская группа – сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности обучающихся;

- подготовительная и специальная медицинские группы – устно, подготовка ответа на индивидуальное задание.

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных группах, участвуют в различных соревнованиях, выполняют контрольные упражнения и нормативы в рамках текущего контроля. Зачёт по накопительной схеме выставляется на основе результатов текущего контроля успеваемости в семестре.

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

5.2 Оценочные материалы промежуточной аттестации

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

5.3 Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	130	100	80	75	60 и менее
3.	Поднимание согнутых ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	14	12	10	8	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	120	100	80	75	60 и менее
3.	Поднимание прямых ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	16	14	12	8	5 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	16	14	12	10	6 и менее
2	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	100	85	65 и менее
3	Поднимание согнутых ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	16	14	10	8	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	15	12	10	8	6 и менее
2.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	130	110	80	75	60 и менее
3.	Поднимание прямых ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	16	12	8	5 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	150	120	100	85	65 и менее
3	Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
3	Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее

Примерный перечень индивидуальных заданий к промежуточной аттестации обучающихся подготовительной и специальной медицинский групп

1 курс

1 семестр

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

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

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

4 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с гимнастической палкой (не менее 10 упражнений).

5 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики у стены (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики на улице (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики с использование дополнительных средств (не менее 10 упражнений).

2 семестр

1 Составить комплекс упражнений подготовительной части без предметов для занятия общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс упражнений подготовительной части с учётом занятий на улице (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс упражнений подготовительной части с учётом занятий избранным видом спорта (не менее 10 упражнений).

4 Составить комплекс упражнений подготовительной части с предметами для занятия по общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

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

6 Составить комплекс упражнений подготовительной части в парах для занятия общей физической подготовке (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс упражнений подготовительной части с использованием лестницы (не менее 10 упражнений).

8 Составить комплекс упражнений подготовительной части с использованием ступенек (не менее 10 упражнений).

2 курс

3 семестр

1 Составить комплекс упражнений в парах, направленный на развитие силы мышц нижних конечностей (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц нижних конечностей (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса (не менее 10 упражнений).

4 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц живота и спины (не менее 10 упражнений).

5 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости (не менее 10 упражнений).

8 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных качеств (не менее 10 упражнений).

4 семестр

1 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц нижних конечностей с использованием отягощений (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц нижних конечностей с использованием скамейки (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса с использованием гантель (не менее 10 упражнений).

4 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие силы мышц живота и спины с использованием дополнительных средств (не менее 10 упражнений).

5 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей с использованием гимнастической скамейки (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости с использованием гимнастической стенки (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие выносливости с использованием дополнительных средств (не менее 10 упражнений).

8 Составить комплекс упражнений, направленный на развитие скоростных качеств с использованием дополнительных средств (не менее 10 упражнений).

3 курс

5 семестр

1 Составить комплекс производственной гимнастики для повышения работоспособности в начале рабочего дня (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс производственной гимнастики для снятия усталости с верхнего плечевого пояса и рук (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс физкультурной паузы (10 упражнений) и физкультминутки (5 упражнений) при рабочей позе «сидя».

4 Составить комплекс физкультурной паузы (10 упражнений) и физкультминутки (5 упражнений) при рабочей позе «стоя».

5 Составить комплекс производственной гимнастики для восстановления работоспособности при умственной усталости (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс производственной гимнастики с учётом вашей будущей специальности (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс физкультминутки (10 упражнений) для снятия напряжения мышц кистей.

8 Составить комплекс физкультурной паузы для снятия утомления с глаз (не менее 10 упражнений).

9 Составить комплекс производственной гимнастики для работников умственного труда (не менее 10 упражнений).

10 Составить комплекс физкультурной паузы общего воздействия (не менее 10 упражнений).

11 Составит комплекс физкультурной паузы (10 упражнений) для снятия статического утомления мышц спины и туловища.

6 семестр

1 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов малого таза (не менее 10 упражнений).

2 Составить комплекс физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний работников умственного труда (не менее 10 упражнений).

3 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний верхнего плечевого пояса (не менее 10 упражнений).

4 составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний органов зрения (не менее 10 упражнений).

5 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний позвоночника (не менее 10 упражнений).

6 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний, связанных с нарушением кровообращения (не менее 10 упражнений).

7 Составить комплекс физических упражнений для профилактики заболеваний нижних конечностей (не менее 10 упражнений).

5.3.2 Шкала оценивания

Показатель оценивания	Критерий оценивания
«Зачтено»	Знает основы физической культуры и здорового образа жизни, умеет составить комплекс упражнений с учётом цели и подобрать их дозировку. Демонстрирует удовлетворительную физическую подготовленность
«Не зачтено»	Не знает или испытывает затруднения в воспроизведении основ физической культуры и здорового образа жизни, испытывает трудности в составлении комплекса упражнений, подборе дозировки. Демонстрирует не удовлетворительную физическую подготовленность.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных

особенностей. Овладение достаточно большим объёмом 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 её организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объёма 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

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщённая запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определённой 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 её 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 завершённость 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, показываются 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 15 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.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Реферат сдаётся обучающимися и проверяется преподавателем на бумажном носителе.

7.Учебная литература и ресурсы информационно - телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

7.1 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 Екатеринбург: Уральский федеральный университет 2016 http://www.iprbookshop.ru/65921.html

7.2. 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.

7.3. 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 оснащённости 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).

7.4. Интернет-ресурсы

1. Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/

Научная электронная библиотека

7.5. Иные источники

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

8. 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 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	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 оснащён 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, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Спортивный зал	Спортивный инвентарь