

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

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института
управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 23.09.2021 г.

АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Психологическое консультирование

(наименование образовательной программы)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
и обучающихся инвалидов**

**Б1.В.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ**

(код и наименование дисциплины)

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2022 г.

Волгоград, 2021 г.

Автор-составитель:

старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки
Курылев Сергей Владимирович

(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

заведующий кафедрой физической и специальной подготовки
Г.А. Держинский

(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (Ф.И.О.)

РПД Б1.В.01 «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика элективный модуль»
одобрена на заседании кафедры социологии, общей и юридической психологии. Протокол от 31
августа 2021 года № 1

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
1.1. Осваиваемые компетенции.....	4
1.2. Результаты обучения.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	5
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
3.1. Структура дисциплины.....	5
3.2. Содержание дисциплины.....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....	9
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	
4.2. Типовые материалы текущей успеваемости учащихся.....	
5.Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....	17
5.1. Методы проведения экзамена/зачета	17
5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации	17
6. Методические материалы по освоению дисциплины.....	28
7. Учебная литература и ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет».....	37
7.1 Основная литература.....	37
7.2. Дополнительная литература.....	37
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация.....	40
7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы.....	40
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	40

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

1.1. Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.В.01 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика" обеспечивает овладение следующими компетенциями :

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-ОС 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС 7.1.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья
		УК ОС 7.2.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья
		УК ОС 7.3.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК ОС 7.4	. Способность решать профессиональные задачи Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни УК ОС 7.5. Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний
		УК ОС 7.5.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний
		УК ОС 7.6.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности

1.2. Результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта) трудовые или профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС 7.1.	на уровне знаний: знает роль и основы физической культуры в развитии человека на уровне умений: умеет объяснять правила безопасности при выполнении упражнений на уровне навыков: владеет приемами безопасного выполнения упражнений
	УК ОС 7.2.	на уровне знаний: описывает средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья на уровне умений: умеет организовывать занятия спортом без опасности для здоровья на уровне навыков: выполняет упражнения, поддерживающие физиологическое здоровье
	УК ОС 7.3.	на уровне знаний: знает возможности спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности на уровне умений: способен использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности на уровне навыков: применяет занятия спортом для обеспечения работоспособности
	УК ОС 7.4	на уровне знаний: знает принципы организации ЗОЖ на уровне умений: умеет использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни на уровне навыков: находит и критически оценивает методики ЗОЖ
	УК ОС 7.5.	на уровне знаний: знает риски профессиональных заболеваний

		на уровне умений: умеет определить и предотвратить риск профессиональных заболеваний на уровне навыков: может использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний
	УК ОС 7.6.	на уровне знаний: знает возможности спорта в процессе развития личности Способность на уровне умений: использует средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности на уровне навыков: определяет траекторию развития личности в процессе занятий спортом

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт: атлетическая гимнастика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, в соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается с первого по шестой семестры, общая трудоемкость дисциплины составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

–знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

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

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

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом во всех семестрах – зачет.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимую подготовку к спортивной деятельности.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма 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

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л/ ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ*	КСР		
Практический раздел								
1.	Техническая подготовка	44	–	–	44	–	–	Т, Р, У, СН
2.	Тактическая подготовка	36	–	–	36	–	–	Т, Р, У, СН
3.	Интегральная подготовка	36	–	–	36	–	–	Т, Р, У, СН
4.	Функциональная тренировка	38	–	–	38	–	–	Т, Р, У, СН
5.	Игровая подготовка	36	–	–	36	–	–	Т, Р, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	46	–	–	46	–	–	Т, Р, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	46	–	–	46	–	–	Т, Р, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	46	–	–	46	–	–	Т, Р, У, СН
Промежуточная аттестация		Зачет						
Итого		328	–	–	328	–	–	

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др

3.2. Содержание дисциплины

Практический раздел

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег.

Гимнастические упражнения

Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Упражнения на тренажерах

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

Упражнения со штангой

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Силовые эстафеты

Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки).

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, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Легкоатлетические упражнения

Бег. Бег с ускорением до 50-60м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (I курс), 2 – 3 x 30 – 40м (II курс), 3 – 4 x 50 – 60м (III курс). Бег 60м с низкого старта (II курс), 100м (II курс). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м ((I курс). Бег медленный до 3 мин. (II курс). Бег равномерный до 500м (III курс), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Игровая подготовка

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Развитие специальной быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 50 м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 50-100 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг) Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой.

Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения для развития специальной выносливости

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения, игровые упражнения 2×2, 3×3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации

Передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей мяча (мячей): после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной остановки и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180°(360°). Упражнения с выполнением кувырков. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с футбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, удар в цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями и носками ног двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой (ногой), отталкивание от пола с последующими хлопками руками перед собой. В упоре лежа передвижение на ногах вправо (влево) по кругу, руки на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» руками и ногами. Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног на месте. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ступнями. Упражнения для ног с набивными мячами, эспандером. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя лицом к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на различных уровнях), руки за головой, движение ногами. То же стоя спиной к стене движение правой (левой) ногой. Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя, многократные броски набивного мяча двумя ногами вперед, вперед-вверх, прямо-вверх.

Общая физическая подготовка

Строевая подготовка

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Кроссовая подготовка. Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Спортивные игры.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.01 "Элективные курсы по физической культуре и спорту: атлетическая гимнастика" используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестирование нормативов текущего контроля успеваемости, общей физической подготовленности (входящая аттестация) и тестирование по виду спорта (практические контрольные задания);

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности с применением следующих методов (средств):

- контрольные практические нормативы;
- учебно-методическое проведение комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду.

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости

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

2 семестр

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Поднимание и опускание прямых ног	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19
2	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	18 46	16 42	14 38	12 34	10 30	8 26	6 22	4 18	2 14
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
4	Челночный бег 10x10	25.50	25.90	26.30	26.70	27.10	27.50	27.90	28.30	28.70	29.10
(2 срез)											
5	Лягушка (40/60/30)	23/17	22/16	21/15	20/14	19/13	18/12	17/11	16/10	15/9	14/8
6	Бег 100 м, с.	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.8	16.1	16.6	17.1
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1500, мин	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10	7.20

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Поднимание и опускание прямых ног	22	20	18	16	14	12	10	9	8	6
2	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
4	Челночный бег 5x10	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.3	14.6	15.0
(2 срез)											
5	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1000, мин	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44	5.54

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет)
обучающихся основной группы I курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин)	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
3	Прыжок в длину с места	2. 70	2. 60	2. 50	2. 45	2. 40	2. 38	2. 35	2. 33	2. 30	2. 28	2. 25	2. 23	2. 20	2. 17	2. 15	2. 11	2. 07	2. 04	2. 00	19 5
4	Бег 3000, мин	12 .3	12 .4	13 .0	13 .1	13 .3	13 .3	13 .4	13 .5	14 .0	14 .3	15 .0	15 .1	15 .3	15 .4	15 .5	16 .0	16 .1	16 .2	16 .2	16 2.3

		0	5	0	5	0	7	5	2	0	0	0	5	0	0	0	0	5	0	5	0
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3	Прыжок в длину с места	20 0	19 7	19 4	19 1	18 8	18 5	18 2	17 9	17 6	17 3	17 0	16 7	16 4	16 1	15 8	15 5	15 2	14 9	14 6	14 3
4	Бег 2000, мин	10 .0 0	10 .1 2	10 .2 4	10 .3 6	10 .4 8	11 .0 0	11 .1 2	11 .2 4	11 .3 6	11 .4 8	12 .0 0	12 .1 2	12 .2 4	12 .3 6	12 .4 8	13 .0 0	13 .1 5	13 .3 0	13 .4 5	14 .0 0
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы II курса
3 семестр**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.07	2.00
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15.1	15.5	15.7
3	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
4	Бег 500, мин	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10
(2 срез)											
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
6	Лягушка (40/60/30)	24/18	23/17	22/16	21/15	20/14	19/13	18/12	17/11	16/10	15/9
7	Прыжки на скакалке за 1 мин.	155	150	145	140	135	130	125	120	110	105
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
2	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
3	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
(2 срез)											
5	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
6	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	15	14	13	12	11	10	9	8	6
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы II курса

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
2	Бег 1500, мин	5. 40	5. 45	5. 50	5. 55	6. 00	6. 05	6. 11	6. 16	6. 21	6. 26	6. 31	6. 36	6. 41	6. 46	6. 51	6. 56	7. 01	7. 06	7. 11	7. 15
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин)	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
4	Челночный бег 10х10	25 .0 0	25 .0 5	25 .1 0	25 .2 0	25 .3 0	25 .4 5	25 .6 0	25 .8 0	26 .0 0	26 .2 5	26 .5 0	26 .5 5	27 .0 0	27 .3 0	27 .6 0	28 .0 0	28 .2 5	28 .5 0	28 .7 5	29 .0 0
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибание и	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

	разгибание рук в упоре лежа																				
2	Бег 1000, мин	4.40	4.44	4.48	4.52	4.56	5.00	5.04	5.08	5.12	5.16	5.20	5.24	5.28	5.32	5.36	5.40	5.44	5.48	5.54	6.00
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
4	Челночный бег 5x10	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6	13.7	13.8	13.9	14.0	14.1	14.2	14.3	14.4	14.5
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы II курса
4 семестр**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	К С У-1	70	68	66	64	62	60	58	56	54	52
2	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	155	150	145	140	135	130	125	120	110
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
4	Челночный бег 10x10	25.20	25.50	25.90	26.30	26.70	27.10	27.50	27.90	28.30	28.70
(2 срез)											
5	Тройной прыжок в длину с места	8.00	7.80	7.70	7.60	7.40	7.20	7.00	6.90	6.80	6.60
6	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1500, мин	5.40	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
2	Тест на гибкость.	+18	+16	+14	+12	+10	+8	+6	+4	+2	0
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
4	Челночный бег 5x10	12.6	12.8	13.0	13.2	13.4	13.6	13.8	14.0	14.3	14.6
(2 срез)											
5	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46

6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1000, мин	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44	5.54

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет)
обучающихся основной группы II курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2	Поднимание и опускание прямых ног	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
3	Бег 200 м	28.0	28.3	28.5	28.7	29.0	29.2	29.5	29.7	30.0	30.2	30.5	30.7	31.0	31.3	31.7	32.0	32.2	32.5	32.7	33.0
4	Бег 3000, мин	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00	14.15	14.30	14.45	15.00	15.15	15.30	15.45	16.00	16.15	16.30	16.45	17.00	17.15
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
2	Поднимание и опускание прямых ног	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
3	Прыжки на скакалке за 1 мин	160	157	154	151	148	145	142	139	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103
4	Бег 2000, мин	10.00	10.12	10.24	10.36	10.48	11.00	11.12	11.24	11.36	11.48	12.00	12.12	12.24	12.36	12.48	13.00	13.12	13.24	13.36	13.48
5	учебно-методическое проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

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

5 семестр

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	18 46	16 42	14 38	12 34	10 30	8 26	6 22	4 18	2 14
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
4	Бег 500, мин	1.25	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.10
(2 срез)											
5	КСУ-3	2,16	2,28	2,40	2,52	3,04	3,16	3,28	3,40	3,52	4,04
6	Удержание в висе на согнутых руках	51	49	47	45	43	41	39	37	35	32
7	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	155	150	145	140	135	130	125	115	105
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	13	11	10	9	8	7	6	5	3

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
2	Бег 100 м, с.	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,6
3	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
(2 срез)											
5	КСУ-2	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,30
6	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	18	17	15	14	13	12	10	9	8
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	18	16	15	14	12	11	10	9	8	6

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																		
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2

1	Прыжок в длину с места	2.70	2.60	2.50	2.45	2.40	2.38	2.35	2.33	2.30	2.28	2.25	2.23	2.20	2.17	2.15	2.11	2.07	2.04	2.00	195
2	Бег 1500, мин	5.40	5.45	5.50	5.55	6.00	6.05	6.11	6.16	6.21	6.26	6.31	6.36	6.41	6.46	6.51	6.56	7.01	7.06	7.11	7.15
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
4	Челночный бег 10x10	25.00	25.05	25.10	25.20	25.30	25.40	25.60	25.80	26.00	26.20	26.50	26.55	27.00	27.30	27.60	28.00	28.20	28.50	28.70	29.00
5	учебно-методические проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	200	197	194	191	188	185	182	179	176	173	170	167	164	161	158	155	152	149	146	143
2	Бег 1000, мин	4.40	4.44	4.48	4.52	4.56	5.00	5.04	5.08	5.12	5.16	5.20	5.24	5.28	5.32	5.36	5.40	5.44	5.48	5.54	6.00
3	Поднимание и опускание прямых ног	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
4	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
5	учебно-методические проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы III курса
6 семестр**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Поднимание и опускание прямых ног	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27
4	Челночный бег 10x10	25.00	25.10	25.30	25.60	26.00	26.50	27.00	27.60	28.40	29.00
(2 срез)											
5	Тройной прыжок в длину с места	8.00	7.80	7.70	7.60	7.40	7.20	7.00	6.90	6.80	6.60
6	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
7	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
8	Бег 1500, мин	5.40	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	18	17	15	14	13	12	10	9	8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
4	Приседания	60	58	56	54	50	46	44	42	40	38
(2 срез)											
5	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
6	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
7	Вис на согнутых руках	25	22	19	16	14	12	9	7	5	2
8	Бег 1000, мин	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44	5.54

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся основной группы III курса

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
2	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
3	Бег 500 м	1. 20	1. 22	1. 25	1. 27	1. 30	1. 32	1. 35	1. 37	1. 40	1. 42	1. 45	1. 47	1. 50	1. 52	1. 55	1. 57	2. 00	2. 05	2. 10	2. 15
4	Тест Купера	26 00	25 50	25 25	25 00	24 75	24 50	24 25	24 00	23 75	23 50	23 25	23 00	22 75	22 50	22 25	22 00	21 75	21 50	21 25	21 00
5	учебно-методическое проведение	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

комплекса специальной разминки																					
--------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин).	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
2	Прыжки на скакалке за 1 мин	160	157	154	151	148	145	142	139	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103
3	Челночный бег 3x10	7.50	7.57	7.64	7.71	7.78	7.85	7.92	7.99	8.06	8.13	8.20	8.27	8.34	8.41	8.48	8.55	8.62	8.69	8.76	8.83
4	Тест Купера	2100	2080	2060	2040	2020	2000	1990	1980	1970	1960	1950	1940	1930	1920	1910	1900	1890	1880	1870	1860
5	учебно-методические проведение комплекса специальной разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы IV курса

7 семестр

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.07	2.00
2	Бег 100м	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
4	Бег 500, мин	1.25	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.10
(2 срез)											
5	К С У-3	2,16	2,28	2,40	2,52	3,04	3,16	3,28	3,40	3,52	4,04
6	Челночный бег 10x10	25.00	25.10	25.30	25.60	26.00	26.50	27.00	2760	28.20	28.80
7	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	155	150	145	140	135	130	125	115	105
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	13	11	10	9	8	7	6	5	3

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
(1 срез)											

1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
2	Бег 100м	17,0	17,4	17,8	18,2	18,6	19,0	19,4	19,8	20,2	20,6
3	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50
(2 срез)											
5	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).	75	71	67	63	59	55	51	47	43	39
6	Подтягивание на низкой перекладине	15	14	13	12	11	10	9	8	7	5
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	18	17	15	14	13	12	10	9	8
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	18	16	15	14	12	11	10	9	8	6

**Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной аттестации (зачет)
обучающихся основной группы IV курса**

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Подтягивание Рывок гири 16кг.	20 50	19 48	18 46	17 44	16 42	15 40	14 38	13 36	12 34	11 32	10 30	9 28	8 26	7 24	6 22	5 20	4 18	3 16	2 14	1 12
2	Бег 1500м	5.4 0	5.4 5	5.5 0	5.5 5	6.0 0	6.0 5	6.1 1	6.1 6	6.2 1	6.2 6	6.3 1	6.3 6	6.4 1	6.4 6	6.5 1	6.5 6	7.0 1	7.0 6	7.1 1	7.1 5
3	Лягушка (40/60/30)	24 /1 8	24 /1 7	23 /1 7	23 /1 6	22 /1 6	22 /1 5	21 /1 5	21 /1 4	20 /1 4	20 /1 3	19 /1 3	19 /1 2	18 /1 2	18 /1 1	17 /1 1	17 /1 0	16 /1 0	16 /9	15 /9	15/ 8
4	Удержание в висе на согнутых руках	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
5	учебно-методическое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнения и нормативы	Оценка в баллах																			
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места	20 0	19 7	19 4	19 1	18 8	18 5	18 2	17 9	17 6	17 3	17 0	16 7	16 4	16 1	15 8	15 5	15 2	14 9	14 6	14 3
2	Бег 1000, мин	4.4 0	4.4 4	4.4 8	4.5 2	4.5 6	5.0 0	5.0 4	5.0 8	5.1 2	5.1 6	5.2 0	5.2 4	5.2 8	5.3 2	5.3 6	5.4 0	5.4 4	5.4 8	5.5 4	6.0 0
3	Поднимани	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3

	е и опускание прямых ног																				
4	КСУ-2	1' 14 " И ме не е	1' 15 " — 1' 18 "	1' 19 " — 1' 22 "	1' 23 " — 1' 26 "	1' 27 " — 1' 30 "	1' 31 " — 1' 34 "	1' 35 " — 1' 38 "	1' 39 " — 1' 42 "	1' 43 " — 1' 46 "	1' 47 " — 1' 50 "	1' 51 " — 1' 54 "	1' 55 " — 1' 58 "	2' 59 03 " — 2' 02 06 "	2' 07 " — 2' 10 "	2' 11 " — 2' 14 "	2' 15 " — 2' 18 "	2' 19 " — 2' 22 "	2' 23 " — 2' 26 "	2' 27 "	
5	учебно- методическ ое проведение комплекса общей разминки	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*

(Юноши)

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 срез, 4 срез																					
1.	Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2.	Гибкость (см)	15		14		13		12		11		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Зачетные нормативы																					
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.3 0	11.3 4	11.3 7	11.4 0	11.4 5	11.5 0	11.5 5	12.0 0	12.0 5	12.1 0	12.1 5	12.2 0	12.2 5	12.3 0	12.3 5	12.4 0	12.4 5	12.5 0	12.5 5	13. 00
4.	Уголок	20		19		18		17		16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
2 срез, 3 срез																					
5	Бадминтон (кол-во раз)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16
6	Пресс макс. (кол-во раз)	55	54	52	50	48	46	44	42	40	38	36	34	30	28	26	24	22	20	18	16
Зачетные нормативы																					
7	Планка (сек)	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
8	Приседания (кол-во раз)	50	48	46	44	42	40	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности и для промежуточной аттестации (зачет) обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (ДЕВУШКИ)*

100% = 60% (работа на занятии) + 40% (2 норматива по 20 баллов)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1 срез, 4 срез																					
1.	Отжимания (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
2.	Гибкость (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Зачетные нормативы																					
3.	Ходьба 10 кругов (мин)	11.3 0	11.3 5	11.4 0	11.4 5	11.5 0	11.5 5	12.0 0	12.0 5	12.1 0	12.1 5	12.2 0	12.2 5	12.3 0	12.3 5	12.4 0	12.4 5	12.5 0	12.5 5	13.0 0	13.0 5
4.	Уголок (кол-во раз)	18		17		16		15		14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
2 срез, 3 срез																					
5.	Пресс макс(кол-во раз)	45	44	43	42	41	40	38	36	33	30	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20
6.	Бадминтон	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18	15
Зачетные нормативы																					
7.	Планка (сек)	65 сек	60	55	50	45	40	35	30	25	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
8.	Равновесие (сек)	60	55	50	45	40	45	30	35	30	25	18	17	16	15	14	12	11	10	8	5

Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

По итогам Σ баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

2. Участие в конференциях, участие в организации и проведении спортивных мероприятий - 10 баллов

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации

5.1. Методы проведения зачета

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

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

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

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Компонент компетенции	Промежуточный / ключевой индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК ОС 7.1. Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья	<ul style="list-style-type: none">– оценивает индивидуальное физическое развитие;– использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры	Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья.
УК ОС 7.2. Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья	<ul style="list-style-type: none">– использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья	Применяет широкий спектр способов планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности.
УК ОС 7.3. Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none">– использует арсенал физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использует широкий спектр средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности.

УК ОС 7.4. Способность решать профессиональные задачи. Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> – использует способы планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности 	Успешно формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта для формирования.
УК ОС 7.5. Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> – формирует здоровый образ жизни, применяя средства физической культуры и спорта; – использует индивидуальные упражнения с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности. 	Адекватно применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
УК ОС 7.6. Способность использовать средства физической культуры и спорта для развития социально значимых качеств личности	<ul style="list-style-type: none"> – применяет физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности; – развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре 	Успешно развивает коммуникативные навыки, навыки работы в команде, волевые качества в ходе занятий по физической культуре

Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	неудовлетворительно - «не зачтено»
60 – 74	удовлетворительно - «зачтено»
75 - 89	хорошо - «зачтено»
90-100	отлично - «зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий <i>(аудиторно)</i> <i>(балл в зависимости от количества посещенных занятий в срезе)</i>	36	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности <i>(аудиторно)</i>	24	40
Итого	60	100
Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации	60	100

Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	0	40
--	---	----

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 международного и российского уровня, за институт – 40 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 35 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 20 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

- на золотой значок – 40 баллов;
- на серебряный значок – 35 баллов;
- на бронзовый значок – 30 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, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Промежуточная аттестация (зачёт) – проводится с использованием практических тестов и учебно-методического проведения комплекса разминки или специальных упражнений по избранному виду, определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Промежуточная аттестация (зачёт) -

В случае работы в СДО (на дистанционном обучении):

- текущая аттестация проводится и оценивается по физической работоспособности (посещаемости и активности работы в чате) и оценке выполнения домашнего задания;
- промежуточная аттестация проводится в виде итогового тестирования, состоящего из 25 вопросов

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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 ВИУ РАНХиГС», разработанных кафедрой физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

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

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной 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 ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, 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 завершенность 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, показывается 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 заключение (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутой целью и задачами реферата делаются обобщенные выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 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. При этом соблюдаются следующие размеры полей: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее

и нижнее - не менее 20 мм. В РАНХиГС принято оформление материалов в следующем электронном формате: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Примерный перечень тем рефератов

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).
11. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам в спортивных играх.

Примерные темы рефератов для временно освобожденных

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Средства физической культуры и спорта.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Витамины и их роль в обмене веществ.
13. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
14. Регуляция обмена веществ.
15. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
16. Здоровый образ жизни человека.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Основы закаливания.
21. Личная гигиена студента и ее составляющие.

22. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
23. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
24. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
25. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
26. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
27. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
28. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
29. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
30. Типы изменений умственной работоспособности студента.
31. Методические принципы физического воспитания.
32. Характеристика и воспитание физических качеств.
33. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
34. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
35. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

Полный перечень тем рефератов находится на кафедре физической и специальной подготовки.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

7.1 Основная литература

1. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников./ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2012. - 156с. <http://www.iprbookshop.ru/11406>
2. Бударников А.А., Козлов А.В. Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников., А.В.Козлов/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01006690483>
3. Бударников А.А, Козлов А.В, Каганер Т.А. Силовые виды спорта: спортивная тренировка девушек – студенток: Учебное пособие/ А.А. Бударников, А.В.Козлов, Т.А. Каганер/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29019318>
4. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - https://znanium.com/catalog/product/967799_
5. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с. ISBN 978-5-906839-30-5. - https://znanium.com/catalog/product/913318_
6. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. https://znanium.com/catalog/product/908430_
7. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. https://znanium.com/catalog/product/908476_
8. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.com/catalog/product/1023871_
9. Психология физической культуры: Учебник / под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>

7.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009.

<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>
6. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Г.А.Держинского, И.В.Прохоровой. – Волгоград: Волгоградское научное издательство. 2016 (электронный ресурс).
7. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Держинский, С. В. Курьлев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с.
8. Тяжелая атлетика. Методическое пособие и технические правила по атлетизму, силовому троеборью и гиревому спорту для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. - Волгоград, 2002. – 104 с.

7.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

7.4. Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

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

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м2	3	футбол
2	Открытые площадки	1	40X20 800 м2	3	футбол

Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – **офисный пакет приложений**, созданных корпорацией Microsoft для **операционных систем Microsoft Windows**, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>, система дистанционного обучения (СДО) ВИУ РАНХиГС LMS Moodle: <https://moodle.vlgr-ranepa.ru>.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

Принтер Брайля braille embosser everest-dv4

Электронный ручной видеувелечитель САНЭД

- с нарушениями слуха:

средства беспроводной передачи звука (FM-системы);

акустический усилитель и колонки;

тифлофлешплееры, радиоклассы.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

передвижные, регулируемые эргономические парты с источником питания для индивидуальных технических средств;

компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;

других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом;

– в форме электронного документа;

– в форме аудиофайла;

– в печатной форме шрифтом Брайля.

– Для обучающихся с нарушениями слуха:

– в печатной форме;

– в форме электронного документа;

– в форме аудиофайла.

– Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме;

- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: Ссылка: [http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/ ...](http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/)

Информационные средства обучения, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся: электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).

ЭБС «Айбукс», Информационно-правовые базы данных («Консультант Плюс», «Гарант»).

Мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.

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

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет государственного и муниципального управления

Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института
управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 23.09.2021 г.

АДАптированная программа бакалавриата

Психологическое консультирование

(наименование образовательной программы)

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
и обучающихся инвалидов

**Б1.В.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА
ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ**

(код и наименование дисциплины)

37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2022 г.

1. Вопросы к зачету

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности обучающегося в течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

Контрольные нормативы студентов по элективным курсам по физической культуре и спорту (ЮНОШИ)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бег 60 м.	7.6	7.7	7.8	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.5
2	Бег 100 м.	13.0	13.1	13.3	13.4	13.5	13.6	13.8	14.0	14.2	14.3	14.5	14.6	14.8	14.9	15.1	15.3	15.5	15.6	15.7	15.9
3	Бег 200м.	28.0	28.3	28.5	28.7	29.0	29.2	29.5	29.7	30.0	30.2	30.5	30.7	31.0	31.3	31.7	32.0	32.2	32.5	32.7	33.0
4	Бег 500м.	1.20	1.22	1.25	1.27	1.30	1.32	1.35	1.37	1.40	1.42	1.45	1.47	1.50	1.52	1.55	1.57	2.00	2.05	2.10	2.15
5	Бег 1000м.	3.20	3.23	3.26	3.29	3.32	3.35	3.38	3.41	3.44	3.47	3.50	3.53	3.56	3.59	4.02	4.05	4.08	4.11	4.20	4.30
6	Бег 1500м.	5.40	5.45	5.50	5.55	6.00	6.05	6.11	6.16	6.21	6.26	6.31	6.36	6.41	6.46	6.51	6.56	7.01	7.06	7.11	7.16
7	Бег 3000м.	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.37	13.45	13.52	14.00	14.30	15.00	15.15	15.30	15.40	15.50	16.00	16.15	16.20	16.25	16.30
8	Ч\Б 5/10	11.6	11.7	11.8	11.9	12.0	12.1	12.2	12.3	12.4	12.5	12.6	12.7	12.8	12.9	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.5
9	Ч\Б10/10	25.00	25.05	25.10	25.20	25.30	25.45	25.60	25.80	26.00	26.25	26.50	26.55	27.00	27.30	27.60	28.00	28.25	28.50	28.75	29.00
10	Подтягивание Рывок гири 16кг.	2050	1948	1846	1744	1642	1540	1438	1336	1234	1132	1030	928	826	724	622	520	418	316	214	112
11	Подъем переворотом	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
12	Отжимание 1к 2-3 курс	6065	5863	5661	5459	5257	5055	4853	4651	4449	4247	4045	3843	3641	3439	3237	3035	2833	2631	2429	2227
13	Отжимание до кас. грудью пола	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26

14	Отжимания на брусьях	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
15	Пресс 1 курс 2 - 3 курс	75	74	72	71	69	68	66	65	63	62	60	59	57	56	54	53	51	50	48	45
		85	83	81	79	77	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	48	45
16	Пресс за 1 мин	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39
17	Пресс 2 мин.	90	88	85	83	80	78	75	73	70	68	65	63	60	58	55	53	50	48	45	42
18	К С У-1 1 курс 2 - 3 курс	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51
		73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54
19	К С У-3 1 курс 2 - 3 курс	2'16"	2'22"	2'28"	2'34"	2'40"	2'46"	2'52"	2'58"	3'04"	3'10"	3'16"	3'22"	3'28"	3'34"	3'40"	3'46"	3'52"	3'58"	4'04"	4'10"
20	Уголок 1 курс 2 - 3 курс	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
		41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
21	Вис на согнутых руках	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32
22	Лягушка (40/60/30)	24/18	24/17	23/17	23/16	22/16	22/15	21/15	21/14	20/14	20/13	19/13	19/12	18/12	18/11	17/11	17/10	16/10	16/9	15/9	15/8
23	Прыж в д/м 3-ой прыж	2.70	2.60	2.50	2.45	2.40	2.38	2.35	2.33	2.30	2.28	2.25	2.23	2.20	2.17	2.15	2.11	2.07	2.04	2.00	195
		8.00	7.93	7.85	7.77	7.70	7.60	7.50	7.40	7.30	7.28	7.25	7.23	7.20	7.15	7.10	7.05	7.00	6.95	6.90	6.80
24	Прыжки на скакалке за 1 мин	160	157	155	153	150	148	145	143	140	138	135	133	130	128	125	123	120	115	110	105
25	Тест на гибкость.	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3		2		1	0
26	Приседания	65	64	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46

27	Приседания на одной ноге	20/20 40	20/19 39	19/19 38	19/18 37	18/18 36	18/17 35	17/17 34	17/16 33	16/16 32	16/15 31	15/15 30	15/14 29	14/14 28	14/13 27	13/13 26	13/12 25	12/12 24	12/11 23	11/11 22	10/10 20
----	---------------------------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------

Контрольные нормативы студентов по по элективным курсам по физической культуре и спорту (ДЕВУШКИ)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1			
1	Бег 30 м.	5.0	5.0 5	5.1 0	5.1 5	5.2 0	5.2 5	5.3 0	5.3 5	5.4 0	5.4 5	5.5 0	5.5 5	5.6 0	5.6 5	5.7 0	5.7 5	5.8 0	5.8 5	5.9 0	6.0 0			
2	Бег 60 м.	9.5	9.55	9.60	9.65	9.70	9.75	9.80	9.85	9.90	9.95	10.00	10.05	10.10	10.15	10.20	10.25	10.30	10.35	10.40	10.50			
3	Бег 100 м.	17. 0	17. 2	17. 4	17. 6	17. 8	18. 0	18. 2	18. 4	18. 6	18. 8	19. 0	19. 2	19. 4	19. 6	19. 8	20. 0	20. 2	20. 4	20. 6	20. 8			
4	Бег 200м.	37.50	37.75	38.00	38.25	38.50	38.75	39.00	39.25	39.50	39.75	40.00	40.25	40.50	40.75	41.00	41.25	41.50	41.75	42.00	42.50			
5	Бег 500м.	1.5 5	1.5 8	2.0 1	2.0 4	2.0 7	2.1 0	2.1 3	2.1 6	2.1 9	2.2 2	2.2 5	2.2 8	2.3 1	2.3 4	2.3 7	2.4 0	2.4 3	2.4 6	2.4 9	2.5 2			
6	Бег 1000м.	4.4 0	4.4 4	4.4 8	4.5 2	4.5 6	5.0 0	5.0 4	5.0 8	5.1 2	5.1 6	5.2 0	5.2 4	5.2 8	5.3 2	5.3 6	5.4 0	5.4 4	5.4 8	5.5 4	6.0 0			
7	Бег 2000м.	10.00	10.12	10.24	10.36	10.48	11.00	11.12	11.24	11.36	11.48	12.00	12.12	12.24	12.36	12.48	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00			
8	Ч/Бз/10	7.5 0	7.5 7	7.6 4	7.7 1	7.7 8	7.8 5	7.9 2	7.9 9	8.0 6	8.1 3	8.2 0	8.2 7	8.3 4	8.4 1	8.4 8	8.5 5	8.6 2	8.6 9	8.7 6	8.8 3			
9	Ч/Б 5/10	12. 6	12. 7	12. 8	12. 9	13. 0	13. 1	13. 2	13. 3	13. 4	13. 5	13. 6	13. 7	13. 8	13. 9	14. 0	14. 1	14. 2	14. 3	14. 4	14. 5			
10	Уголок 1 курс 2-3 курс	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3			
11	Вис на согнутых руках	25	23	21	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3			
12	Подтягивание на низ.перек БАКАЛАВР	15		14		13		12		11		10		9		8		7		6		5		4

	СПЕЦИАЛ	20		19		18		17		16		15		14		13		12	11	10	9
13	Отжимание	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
14	Пресс (макс)	75	73	71	69	67	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
15	Пресс за 1 мин	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27
16	Пресс за 30сек	28		27		26		25		24		23		22		21		20		19	
17	КДТ-1 КДТ-2	10		9		8		7		6		5		4		3		2		1	
18	Тест на гибкость.	+18	+17	+16	+15	+14	+13	+12	+11	+10	+9	+8	+7	+6	+5	+4	+3	+2	+1	0	-1
19	Прыжки на скакалке за 1 мин	160	157	154	151	148	145	142	139	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103
20	Прыжки в длину с места	200	197	194	191	188	185	182	179	176	173	170	167	164	161	158	155	152	149	146	143
21	К С У-1 (кол-во раз)	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
22	КСУ-2 (мин,сек)	1'14" и менее	1'15" – 1'18" "	1'19" – 1'22" "	1'23" – 1'26" "	1'27" – 1'30" "	1'31" – 1'34" "	1'35" – 1'38" "	1'39" – 1'42" "	1'43" – 1'46" "	1'47" – 1'50" "	1'51" – 1'54" "	1'55" – 1'58" "	1'59" – 2'02" "	2'03" – 2'06" "	2'07" – 2'10" "	2'11" – 2'14" "	2'15" – 2'18" "	2'19" – 2'22" "	2'23" – 2'26" "	2'27"
№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

