

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

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Юридический факультет
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления–
филиала РАНХиГС
Протокол № 13 от «27» апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,

**Б.1.В.ДЭ.11.01 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

(код и наименование дисциплины)

37.03.01 Психология

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Психологическое консультирование

(наименование образовательной программы)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора-2026

Волгоград, 2026 г.

Авторы–составители РПД:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической и специальной
подготовки ВИУ РАНХиГС
старший преподаватель кафедры физической и специальной
подготовки ВИУ РАНХиГС
старший преподаватель кафедры физической и специальной
подготовки ВИУ РАНХиГС

Г.А. Дзержинский

О.А. Ахметов

И.С. Кленин

Заведующий кафедрой

физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС
кандидат педагогических наук, доцент,

Г.А. Дзержинский

Рабочая программа дисциплины Б.1.В.ДЭ.11.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки.

Протокол № 11 от «06» апреля 2026 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика»
обеспечивает формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

| ОТФ/ТФ и реквизиты ПС (при наличии)** | Код компетенции ** | Наименование Компетенции ** | Код индикатора достижения компетенций ** | Наименование индикатора достижения компетенций ** | Образовательный результат ** |
|--|--------------------|---|--|---|--|
| <p>Образовательный стандарт по направлению подготовки высшего образования 37.03.01 Психология от « 07 » сентября 2023 года № 01-24596</p> <p>ОС актуализирован в соответствии с ФГОС 37.03.01 Психология , утверждённым приказом Минобрнауки России от 29 июля 2020 г. № 839 (зарегистрирован Минюстом России 21 августа 2020 г., регистрационный № 59374)</p> | УК ОС-7 | Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.1 | Способен использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья | 3-1 Знает параметры оценки индивидуального физического развития; У-1 Умеет использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья; В-1 Владеет навыками комплексной оценки индивидуального физического развития; |
| | | | УК ОС-7.2 | Способен использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья | 3-1 Знает принципы составления программы упражнений; У-1 Умеет использовать физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья; В-1 Владеет навыками комплексной оценки индивидуального физического развития; |
| | | | УК ОС-7.3 | Способен использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности | 3-1 Знает принципы планирования индивидуальных занятий по физической культуре различной целевой направленности; У-1 Умеет использовать систему физических упражнений для поддержания ресурсов организма; В-1 Владеет навыками применения средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности; |
| | | | УК ОС-7.4 | Способен использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения | 3-1 Знает особенности различных средств физического воздействия на организм; У-1 Умеет использовать арсенал физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; В-1 Владеет широким |

| | | | | | |
|--|--|-----------|--|---|--|
| | | | | полноценной профессиональной деятельности | спектром средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; |
| | | УК ОС-7.5 | | Способен использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни | 3-1 Знает принципы организации здорового образа жизни; У-1 Умеет применять средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни; В-1 Владеет навыками формирования здорового образа жизни; |
| | | УК ОС-7.6 | | Способен использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний | У-1 Знает особенности возникновения профессиональных заболеваний; У-1 Умеет применять физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; В-1 Владеет навыками составления программ физических упражнений |

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» является вариативной составляющей образовательной программы, значимость дисциплины обусловлена гармонизацией духовных и физических сил, формированием общечеловеческих ценностей, системой знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленностью на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья – основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности. В соответствии с учебным планом дисциплина осваивается на первом, втором и третьем курсе (1-6 семестры)

Общий объем дисциплины составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов, в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ):

- очная форма - 328 часов: лекций - 0 а.ч , практических занятий –328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------|--|--|--|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Ито го | | 328 | | | | 328 | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------|--|--|--|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|

Используемые сокращения:

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

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену. СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), ситуационная задача (СЗ), решение задач (З)

3.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Упражнения с собственным весом УК ОС-7

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 длинны 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.

Тема 2. Гимнастические упражнения УК ОС-7

Упражнения на брусках, 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).

Тема 3. Упражнения на тренажерах УК ОС-7

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.

Тема 4. Упражнения со штангой УК ОС-7

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. Съем 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.

Тема 5. Силовые эстафеты УК ОС-7

Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки).

Тема 6. Прикладно-ориентированная подготовка УК ОС-7

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.

Тема 7. Специальная физическая подготовка УК ОС-7

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.

Тема 8. Общая физическая подготовка УК ОС-7

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 ногами 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 перекал 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. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Атлетическая гимнастика» предусматривает задания практического типа:

Задания практического типа – это задания которые предполагают выполнение физических действий и упражнений физического характера на занятии и при сдаче контрольных нормативов.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

| ТИП ЗАДАНИЯ | ИНСТРУКЦИЯ | СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ | КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ |
|---|---|---|--|
| Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких предложенных вариантов | Прочитайте текст, выберите правильный ответ | 1.Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В). | Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква |
| Задание открытого типа с развернутым ответом | Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ | 1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2.Продумать логику и полноту ответа. 3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ | Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок. 2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала. |
| Задание практического типа | Выполнение нормативов/физических упражнений в рамках учебного занятия | 1.выслушать технику безопасности 2. провести комплекс ОРУ, БУ 3. ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения 4.выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия 5. выполнить программный норматив | Ответ считается верным: 1.продемонстрированно правильное техническое выполнение упражнения 2.выполнено необходимое количество повторов 3. в полном объеме выполнена физическая нагрузка, предусмотренная задачами занятия |

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

| Итоговая балльная оценка | Традиционная система | Бинарная система | ECTS | |
|--------------------------|----------------------|------------------|--------------------------|----------------------|
| | | | Для традиционной системы | Для бинарной системы |
| 95-100 | Отлично | Зачтено | A | P/ Passed |
| 85-94 | | | B | P/ Passed |

| | | | | |
|-------|---------------------|------------|---|-----------|
| | | | | |
| 75-84 | Хорошо | | C | P/ Passed |
| 65-74 | | | D | P/ Passed |
| 55-64 | Удовлетворительно | | E | P/ Passed |
| 0-54 | Неудовлетворительно | Не зачтено | F | F/Failed |

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

| | | | |
|--|---|---------------------------------------|---|
| Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости | Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию | Максимальная итоговая балльная оценка | Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию |
| 60 баллов | 40 баллов | 100 баллов | 100 баллов |

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Методы текущего контроля успеваемости |
|--------|--|---|
| Тема 1 | Упражнения с собственным весом | <i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i> |
| Тема 2 | Гимнастические упражнения | <i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i> |
| Тема 3 | Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры) | <i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i> |
| Тема 4 | Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями | <i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i> |
| Тема 5 | Силовые эстафеты *Силовые сетки | <i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i> |
| Тема 6 | Прикладно-ориентированная подготовка | <i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i> |
| Тема 7 | Специальная физическая подготовка | <i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i> |
| Тема 8 | Общая физическая подготовка | <i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i> |

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Тема 1-4. Упражнения с собственным весом. Гимнастические упражнения. Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры). Упражнения со штангой*Упражнения с отягощениями. УК ОС-7

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

Девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|--|-----------------|-------|-------|-------|---------------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. | Бег 60 м (с) | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10.1 | 10,3 |
| 2. | Бег 100 м (с) | 16,0 | 16,5 | 17,0 | 18,0 | 18,5 и более |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 17 | 13 | 10 | 8 | 6 и менее |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 5 и менее |
| 5. | Бег 1000 м (мин, с) | 4.20 | 4.40 | 5.10 | 5.20 | 5.30 и более |
| 6. | Бег 2000 м (мин, с) | 10.20 | 12.00 | 13.00 | 15.00 | 20.00 и более |
| 7. | Прыжки в длину с места (см) | 180 | 170 | 160 | 150 | 130 и менее |

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|--|-----------------|-------|-------|-------|---------------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. | Бег 60 м (с) | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 11,0 | 11,5 и более |
| 2. | Бег 100 м (мин, с) | 13.0 | 13,5 | 14,2 | 14,8 | 15,7 и более |
| 3. | Бег 200 м (мин, с) | 28,0 | 29,0 | 30.0 | 31,5 | 33 и более |
| 4. | Бег 1500 м (мин, с) | 5,40 | 6.05 | 6.31 | 6.56 | 7.15 и более |
| 5. | Бег 3000 м (мин, с) | 10.20 | 12.00 | 13.00 | 15.00 | 20.00 и более |
| 6. | Прыжки в длину с места (см) | 270 | 2.50 | 2.30 | 2.10 | 2.00 и менее |
| 7. | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (мак) | 75 | 68 | 60 | 50 | 40 и менее |

Тема 5-8. Силовые эстафеты. Прикладно-ориентированная подготовка. Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. УК ОС-7

Девушки

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-------------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 160 | 148 | 136 | 124 | 110 и менее |
| 2. | Прыжок в длину с места | 200 | 180 | 160 | 140 | 120 и менее |

| | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|------------|
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 16 | 13 | 11 | 9 | 7 |
| 4. | Планка | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| 5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 17 | 14 | 12 | 10 |
| 6. | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) | 46 | 42 | 38 | 30 | 28 и менее |
| 7. | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (мак) | 75 | 65 | 55 | 45 | 35 и менее |

Юноши

| № п/п | Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|-------|---|-----------------|------|------|------|--------------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. | Прыжки на скакалке за 1 мин. | 155 | 145 | 135 | 125 | 110 и менее |
| 2. | Прыжок в длину с места | 270 | 250 | 230 | 210 | 200 и менее |
| 3. | Тройной прыжок в длину с места | 8,0 | 7,70 | 7.40 | 7,00 | 6,60 и менее |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 13 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 5. | Планка | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 |
| 7. | К С У-1 | 70 | 66 | 62 | 58 | 54 |

5.3 Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает 2 (две) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

| Наименование контрольной точки | Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент | Коэффициент веса контрольной точки | Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО) |
|--------------------------------|---|------------------------------------|---|
| КТ 1 | 100 | 0,3 | 30 |
| КТ 2 | 100 | 0,3 | 30 |
| Итого: | x | 0,6 | 60 |

Формула расчета результата контрольной точки для студентов основной и специальной медицинской группы:

$$100\% = 60\% (\text{работа на занятии}) + 40\% (4 \text{ норматива по } 10 \text{ баллов})$$

Формула расчета результата контрольной точки для студентов освобожденных от практических занятий:

По итогам \sum баллов пяти ответов теоретического материала (5 вопросов теории по 20 баллов от 0 до 100 баллов(%)). Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

100% = 5 x 1вопрос 20баллов

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ X Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| КТ-1 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 30м | 6,4 | 6,5 | 6,6 | 6,7 | 6,8 | 6,9 | 7,0 | 7,3 | 7,5 | 7,7 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 3 | Челночный бег 5x10 | 12.8 | 13.0 | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 | 15.0 |
| 4 | Бег 1000, мин | 4.40 | 4.48 | 4.56 | 5.04 | 5.12 | 5.20 | 5.28 | 5.36 | 5.44 | 5.54 |

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------------|-----------------------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|---------|---------|---------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| КТ-1 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 100 м, с. | 13.8 | 14.2 | 14.5 | 14.8 | 15,1 | 15.5 | 15.8 | 16.1 | 16.6 | 17.1 |
| 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 | Челночный бег 10x10 | 25.50 | 25.90 | 26.30 | 26.70 | 27.10 | 27.50 | 27.90 | 28.30 | 28.70 | 29.10 |
| 4 | Бег 1500, мин | 5.50 | 6.00 | 6.10 | 6.20 | 6.30 | 6.40 | 6.50 | 7.00 | 7.10 | 7.20 |

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности обучающихся

СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

(ДЕВУШКИ)

| № | Баллы нормативы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Отжимания с колен (кол-во раз) | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 | 18 | 17 | 15 |
| 2. | Гибкость (см) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 3. | Ходьба 10 кругов (мин) | 11.30 | 11.35 | 11.40 | 11.45 | 11.50 | 11.55 | 12.00 | 12.05 | 12.10 | 12.15 |
| 4. | Уголок | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 8 |

(Юноши)

| № | Баллы нормативы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1. | Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз) | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |
| 2. | Гибкость (см) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |

| | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 3. | Ходьба 10 кругов (мин) | 11.30 | 11.37 | 11.45 | 11.55 | 12.00 | 12.10 | 12.15 | 12.20 | 12.25 | 12.30 |
| 4. | Уголок | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 |

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Устный опрос по темам:

1 курс

1. Исторические шаги в становлении и развитии физической культуры.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Основные понятия физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое развитие, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в ВУЗе.

2 курс

1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», его содержание и критерии.
2. Влияние окружающей среды и наследственности на здоровье.
3. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
5. Общие основы обучения движениям.
6. Методические принципы физического воспитания.

3 курс

1. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения, двигательной подготовленности в студенческом возрасте.
2. Определение понятия «спорт», его основные отличия от других занятий физическими упражнениями.
3. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений.
4. Студенческий спорт, его особенности. Студенческие спортивные соревнования, их характеристика.
5. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения, для повышения функциональных возможностей организма, для активного отдыха, для подготовки к будущей профессии.

КТ-2. Тема 5-8

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

(ДЕВУШКИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------------|---|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| КТ-2 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (30 с) | 28 | 27 | 26 | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 | 20 | 19 |
| 2 | КСУ-1 | 47 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 |
| 3 | Поднимание и опускание прямых ног | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 6 |
| 4 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |

(ЮНОШИ)

| № | Наименование упражнений нормативы | Оценка в баллах | | | | | | | | | |
|-------------|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| КТ-2 | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания пола | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| 2 | Лягушка (40/60/30) | 23/17 | 22/16 | 21/15 | 20/14 | 19/13 | 18/12 | 17/11 | 16/10 | 15/9 | 14/8 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 3 | Поднимание и опускание прямых ног | 37 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 | 19 |
| 4 | Приседания | 60 | 58 | 56 | 54 | 50 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |

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

| | Баллы нормативы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|----|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1. | Бадминтон (кол-во раз) | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 |
| 2. | Пресс макс. (кол-во раз) | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 |
| 3. | Планка (сек) | 65 | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 4. | Равновесие (кол-во раз) | 60 | 58 | 56 | 54 | 52 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 |

(Юноши)

| № | Баллы нормативы | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|--------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | Бадминтон (кол-во раз) | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 |
| 2 | Пресс макс. (кол-во раз) | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 |
| 3 | Планка (сек) | 65 | 60 | 55 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 |
| 4 | Приседания (кол-во раз) | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Устный опрос по темам:

1 курс

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов
4. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

2 курс

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Общие положения воспитания физических качеств.
3. Общая физическая подготовка ее цели и задачи.
4. Интенсивность физических нагрузок (зоны интенсивности и их характеристика). Энергозатраты при физических нагрузках.
5. Формы занятий физическими упражнениями. Структура занятий физическими упражнениями.

3 курс

1. Характеристика видов спорта, оказывающих преимущественное воздействие на развитие отдельных физических качеств, и видов спорта комплексного воздействия.
2. Закаливание организма как компонент здорового образа жизни.
3. Рациональное питание как неотъемлемый компонент ЗОЖ.

4. Критерии оценки телосложения.
5. Профилактика нарушений осанки

Оценочные средства

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.

Шкала оценивания по дисциплине

| Шкала оценивания по дисциплине | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| Баллы | Оценка |
| 0-54 | неудовлетворительно - «не зачтено» |
| 55 - 64 | удовлетворительно - «зачтено» |
| 65-84 | хорошо - «зачтено» |
| 85-100 | отлично - «зачтено» |

| Тип работы | Минимально допустимое количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|--------------------------------|
| Посещение практических занятий (<i>аудиторно</i>) (балл в зависимости от количества посещенных занятий в рамках 1 КТ) | 35 | 60 |
| Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности (<i>аудиторно</i>) | 20 | 40 |
| Итого | 55 | 100 |
| Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации | 0 | 40 |
| <i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i> | <i>0</i> | <i>30</i> |

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к основной группе здоровья

| Наименование упражнений (по выбору) | Оценка в баллах | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------|----|----|---------|----|----|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание/ разгибание рук в | 35 | 30 | 25 | 25 | 20 | 15 |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| упоре лежа, количество раз | | | | | | |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | - | - | - | 20 | 14 | 10 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 15 | 12 | 8 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места | 270 | 250 | 230 | 200 | 180 | 160 |
| Сгибание/ разгибание туловища из положения лёжа (за минуту) | 40 | 35 | 30 | 40 | 35 | 30 |
| Прыжки через скакалку (за минуту) | 150 | 140 | 130 | 160 | 150 | 140 |
| Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)) | 13 | 8 | 6 | 20 | 16 | 14 |

**Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к
подготовительной группе здоровья**

| Наименование упражнений (по выбору) | Оценка в баллах | | | | | |
|--|-----------------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа, количество раз | 30 | 25 | 20 | 20 | 15 | 10 |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | - | - | - | 15 | 10 | 6 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 12 | 10 | 6 | - | - | - |
| Прыжок в длину с места | 260 | 240 | 210 | 180 | 170 | 160 |
| Сгибание/ разгибание туловища из положения лёжа (без учёта времени) | 55 | 45 | 35 | 55 | 45 | 35 |
| Прыжки через скакалку (без учёта времени) | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| Наклон вперёд из положения стоя на | 13 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)) | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|

Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья

| Наименование упражнений (по выбору) | Оценка в баллах | | | | | |
|--|-----------------|--------|--------|---------|--------|--------|
| | Юноши | | | Девушки | | |
| | 10 | 8 | 6 | 10 | 8 | 6 |
| Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 8 |
| Бросок теннисного мяча о стену и его ловля (поочерёдно каждой рукой; результат по каждой руке) | 5/5 | 3/3 | 2/2 | 5/5 | 3/3 | 2/2 |
| Задержка дыхания (секунды) | 30 сек | 25 сек | 20 сек | 30 сек | 25 сек | 20 сек |
| Передача теннисного мяча, стоя на одной ноге с закрытыми глазами (поочерёдно каждой ногой; результат по каждой ноге) | 7/7 | 5/5 | 3/3 | 7/7 | 5/5 | 3/3 |
| Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (без учёта времени) | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 |
| Упор лёжа на предплечье (секунды) | 40 сек | 35 сек | 30 сек | 35 сек | 30 сек | 25 сек |
| Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)) | 10 | 5 | 3 | 15 | 10 | 5 |

Темы рефератов для промежуточной аттестации (зачет) для студентов временно освобожденных от практических занятий

1 курс 1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.

4. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни.
5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.
6. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

2 семестр

7. Физическая культура личности ее взаимосвязь с общей культурой общества и почему она используется для укрепления здоровья человека?
8. Физическая культура в образе жизни студентов.
9. Рекомендуемые средства физической культуры при своем заболевании.
10. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Физиологические критерии здоровья и процессы во время занятий физическими упражнениями.

2 курс *3 семестр*

12. Роль и место физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.
14. Влияние дыхания на функциональное состояние организма.
15. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний.
16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности.
17. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.

4 семестр

18. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности.
20. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, дневник самоконтроля, его назначение
21. Адаптация и резервы организма. Адаптация к физическим упражнениям.

3 курс *5 семестр*

22. Основные физические качества. Их воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).
24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
26. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

6 семестр

27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.
28. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
29. Использование метода биологической обратной связи (БОС) в медицине и спорте.
30. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
31. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).
32. Проведение практического занятия с группой (подготовительная часть – 5 семестр, основная часть – 6 семестр)

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

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

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 30 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 25 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 15 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;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 40 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

- на золотой значок – 30 баллов;
- на серебряный значок – 20 баллов;
- на бронзовый значок – 10 баллов

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

| | |
|------------------------------------|--|
| 100% - 85% (отлично) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач |
| 84% - 65% (хорошо) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно . Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества. |
| 64% - 55% (удовлетворительно) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере. |
| менее 55% (неудовлетворительно) | Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы. |

Проверка реферата

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-40 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений в рамках осваиваемой компетенции. При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

| | |
|-----------|--|
| 40% | Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции. |
| 30% - 39% | Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических |

| | |
|-----------|--|
| | положений в рамках этапа осваиваемой компетенции. |
| 20% -29% | Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции. |
| менее 19% | Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции. |

Показатели оценивания реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
 - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
 - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт ТR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

7. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточным объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в

- «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

- методических указаниях кафедры физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину.

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.

Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочнобиблиографическое описание литературы и других источников.

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 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.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны.

Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

8.1. Основная литература

1. Письменский И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410> (дата обращения: 02.06.2025).

2. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943> (дата обращения: 02.06.2025).

3. Чепиков Е. М. Атлетическая гимнастика : учебник для вузов / Е. М. Чепиков. — 3-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 179 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11089-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/565925>

4. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 144 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19754-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564635>

5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539407> (дата обращения: 02.09.2024).

6. Организация и методика проведения занятий по общей физической подготовке в фитнес-зале с использованием практических заданий. Уч.мет.пос. по курсу «Фи. - ISBN 978-5-85006-495-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2154985>

8.2. Дополнительная литература

1. Спортивная метрология : учебник для среднего профессионального образования / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов ; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 209 с. —

(Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08626-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513585>

2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

3. Дзержинский Г. А., Дзержинская Л. Б., Прохоренко В. В., Дзержинский С. Г., Кленин И. С. Специальная физическая подготовка. Практический курс: учебное пособие / Г. А. Дзержинский, Л. Б. Дзержинская, В. В. Прохоренко, С. Г. Дзержинский, И. С. Кленин; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2018. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: IBM PC с процессором 486; ОЗУ 64 Мб; CD-ROM дисковод; Adobe Reader 6.0. – Загл. с экрана.

8.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

8.4 Интернет-ресурсы

- 1 biblioclub.ru – Интернет-библиотека.
- 2 consultant.ru – справочно-правовая база.
- 3 garant.ru – справочно-правовая база
- 4 <http://ranepa.ru> –электронный каталог библиотеки
- 5 eLIBRARY.RU-Научная электронная библиотека

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

| № 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 | Атлетическая гимнастика |
| 2 | Открытые площадки | 1 | 40X20 800 м2 | 3 | Атлетическая гимнастика |
| 3 | Тренажерный зал с раздевалками и душевыми | 1 | | 3 | Атлетическая гимнастика |
| 4 | Фитнес зал | 1 | | 3 | Атлетическая гимнастика |

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:
 - площадка для игры в баскетбол и волейбол;
 - легкоатлетические дорожки;
 - мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;
 - спортивный городок.
2. Зал для спортивных игр.
3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

Кроме этого материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);
- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы.