

**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,**

**Б1.О.43.05 «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

---

*(код и наименование дисциплины)*

**37.05.02 Психология служебной деятельности**

---

**Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности**

*(код, наименование направления подготовки /специальности)*

**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  
старший преподаватель кафедры физической и специальной  
подготовки ВИУ РАНХиГС

Г.А. Дзержинский

О.А. Ахметов

М.А. Инёв

И.С. Кленин

**Заведующий кафедрой**

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

Г.А. Дзержинский

Рабочая программа дисциплины Б1.О.43.05 «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
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

«Специальная физическая подготовка» обеспечивает формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

ОТФ/Т Ф и реквизи ты ПС (при наличии )**	Код компете нции **	Наименование Компетенции **	Код индикатор а достижени я компетенц ий **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовательный результат **
ФГОС ВО*	УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.7	Способность уверенно владеть, умело использовать и применять огнестрельное оружие в служебной деятельности, психофизическая готовность к эффективному решению оперативно-служебных задач и сохранению здоровья	Знает: 3-1 Знает собственный уровень физической подготовленности Умеет: У-1 Умеет применять методы и средства физической культуры для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеет: В-1 Владеет навыками постановки и реализации целей, направленных на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина «Специальная физическая подготовка» принадлежит к блоку 1 базовой части Б1.О, к модулю Специальной профессиональная подготовка. В соответствии с Учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 8 семестре на 4 курсе, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 2 ЗЕ (72 часов),

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для компетентной организации поддержки уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Общий объем дисциплины** составляет – 72 часа, из них: 40 часов (8 – лекционные, 32 - практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ (далее – ПЗ)), на самостоятельную работу обучающихся –28 часов, Каттэк 4 часа.

### Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Специальная физическая подготовка» изучается на 4 курсе.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет

## 3. Содержание и структура дисциплины

### 3.1. Структура дисциплины

#### Очная формы обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВС ЕГ О	Объем дисциплины, ак.час		Форм а текущ
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий	Самостоятель ная работа	



	самозащита от них.													
Тема 6	Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений.	4				2							2	
	Челночный бег.	4				2							2	
	Марш-бросок.	4				2							2	
Тема 7	Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.	3				1							2	
	Освоение техники перелазания	3				1							2	
	Освоение техники метания гранаты.	4				2							2	
	Освоение техники преодоления армейской полосы препятствий.	4				2							2	
Промежуточная аттестация														Зачет
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>8</b>			<b>32</b>							<b>28</b>	

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. Введение в дисциплину. СФП в профессиональной подготовке специалиста. УК-7

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.

Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке..

Введение. Основы физической подготовки. Цели и задачи физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.

## **Тема 2. Организация и содержание СФП студентов вуза. УК-7**

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).

Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Виды и формы профессионального труда специалиста. Основные и дополнительные факторы, определяющие СФП будущих специалистов - выпускников факультета. Условия их труда. Характер труда. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона.

Формы физического воспитания студентов (СФП). блоков, состоящие из видов деятельности, необходимых и применяемых непосредственно при выполнении служебной и производственной деятельности.

Содержание СФП специалистов, относящихся к различным группам ИТР: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, жизненно необходимые и прикладные двигательные умения и навыки. Прикладные виды спорта.

Зачетные требования и нормативы по СФП по годам (семестрам) для студентов данного факультета.

Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Методические основы разделов специальной физической подготовки Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

## **Тема 3. Особенности физической подготовки в силовых ведомствах РФ УК-7**

Силовые структуры Российской Федерации. Профессионально-прикладная физическая подготовка образовательных учреждений силовых ведомств. содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки курсантов вузов силовых ведомств на начальном этапе обучения (на примере вузов МВД)

### **Раздел I. Гимнастика**

## **Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах. Спецакробатика. УК-7**

Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения.

Общеразвивающие упражнения (освоение техники выполнения комплекса вольных упражнения на 8 счетов, из различных исходных положений, в составе подразделения; освоение комплекса вольных упражнений на 16 счетов в составе подразделения).

Упражнения с отягощениями (юноши и девушки – совершенствование техники выполнения комплексно-силовых упражнений в экипировке, с отягощениями, на тренажерах, на фоне физического и психического утомления).

Упражнения на перекладине (юноши – освоение техники выполнения подъема завесом правой (левой вне), перемаха ноги назад в упор, маха дугой, оборота назад; совершенствование техники выполнения сгибания и разгибания рук в висе широким хватом, обратным хватом, комбинации из освоенных элементов; девушки – совершенствование техники сгибания и разгибания рук различными хватами на низкой перекладине и на высокой перекладине).

Упражнения на брусьях (юноши – освоение техники выполнения перемаха ног внутрь и маха назад, соскока вправо (влево) махом вперед с поворотом влево (вправо) держась двумя руками, комбинаций из освоенных элементов; девушки – освоение техники раскачивания на параллельных брусьях, сгибания и разгибания рук в упоре).

Кувьрки, перекаты, падения, передвижение по пластунски, переползание.

## **Раздел II. Рукопашный бой.**

### **Тема 5. Основы рукопашного боя. УК-7**

Формирование навыков борьбы с противником в рукопашной схватке, воспитание смелости и решительности, инициативы и находчивости, умения преодолевать болевые ощущения.

Техника выведения из равновесия, удержания и болевых приемов (обучение технике выведения из равновесия в партере рывком, выведения из равновесия в партере толчком, выведения из равновесия в партере скручиванием, удержания сбоку, держания верхом, ухода от удержания сбоку, ухода от удержания верхом).

Техника самозащиты при выведении из равновесия (обучение самостраховке при падении на спину через партнера, стоящего на четвереньках, самостраховке при падении на грудь амортизируя руками, самостраховке при падении на грудь перекатом, самостраховке при падении на правый бок, самостраховке при падении на левый бок).

Обучение технике самозащиты от ударов ножом в корпус, сверху, наотмашь, сбоку, от ударов палкой сбоку, наотмашь, тычком, от угрозы оружия спереди и сзади, обезоруживание при попытке достать оружие из кармана брюк и из пиджака.

Техника бросков и защита от них (обучение технике броска с захватом обеих ног, броска через бедро в правую и левую стороны, броска передней подножкой в левую и правую стороны, броска задней подножкой в левую и правую стороны, броска задней подножкой в правую и левую стороны, броска с захватом двух ног спереди и сзади).

Техника самозащиты от бросков (обучение технике освобождения от захватов рук, освобождения от захватов одежды на груди, освобождения от захватов туловища без рук спереди, освобождения от захватов туловища с руками сзади и спереди).

Техника ударов руками (обучение технике прямого удара кулаком, бокового, наотмашь, снизу).

Техника самозащиты от ударов (обучение технике защиты от прямого удара рукой в голову, от бокового удара рукой в голову, от удара рукой наотмашь).

Техника ударов ногами (обучение технике удара коленом снизу, сбоку, удара ногой снизу, прямого удара ногой в корпус).

Техника самозащиты от ударов ногами (обучение технике защиты от удара ногой снизу).

Освоение техники выполнения приемов рукопашного боя на скорость, в полном снаряжении, на фоне физического и психического утомления, при сбивающих факторах (в темном помещении, на жесткой поверхности и т.д.). Спарринги с одним противником.

## **Раздел III. Ускоренное передвижение.**

### **Тема 6. Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений. Челночный бег. Марш-бросок. УК-7**

Основы передвижения в различных условиях, с различной скоростью.

Освоение и совершенствование техники специальных прыжковых и беговых упражнений.

Челночный бег (освоение и совершенствование челночного бега 6x10 м, 10x10 м, освоение техники челночного бега 4x100 м, совершенствование техники челночного бега 10x10 м из различных исходных положений).

Марш-бросок (освоение и совершенствование техники общего и раздельного старта, техники марш-броска на 3 км, по пересеченной местности).

Марш-бросок (совершенствование техники общего и отдельного старта, техники марш-броска на 3-5 км, по пересеченной местности, в полном обмундировании, в составе подразделения).

Основы передвижения в различных условиях, с различной скоростью.

Освоение и совершенствование техники специальных прыжковых и беговых упражнений.

Челночный бег (освоение и совершенствование челночного бега 6x10 м, 10x10 м, освоение техники челночного бега 4x100 м, совершенствование техники челночного бега 10x10 м из различных исходных положений).

Марш-бросок (освоение и совершенствование техники общего и отдельного старта, техники марш-броска на 3 км, по пересеченной местности).

Марш-бросок (совершенствование техники общего и отдельного старта, техники марш-броска на 3-5 км, по пересеченной местности, в полном обмундировании, в составе подразделения).

#### **Раздел IV. Преодоление препятствий.**

#### **Тема 7. Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки. УК-7**

Основы и способы преодоления препятствий.

Опорные и безопорные прыжки (освоение техники выполнения безопорных прыжков до 2,5 м, с приземлением на одну и обе ноги, преодолевая препятствие, наступая на него).

Прыжки в глубину (освоение техники прыжка в глубину из исходного положения сидя до 2 м, из положения виса до 3 м, освоение техники прыжка в глубину из исходного положения сидя до 3 м, из положения виса до 5 м).

Перелазание (освоение техники перелазания с опорой на бедро, на грудь, с помощью товарища: с опорой на бедро).

Лазание и перелазание (совершенствование техники перелазания с опорой на бедро, на грудь, с опорой на бедро товарища; освоение техники выполнения перелазания «зацепом», «силой», с опорой на плечи товарища, техники преодоления рва по горизонтальному каналу, техники пролезания люков, труб, проломов боком или головой вперед).

Метание (освоение техники метания гранаты 500-700 г с замахом вниз назад с места, с 5-7 шагов разбега, техники метания гранаты с колена способами вверх назад, вниз назад, освоение техники метания гранаты из положения лежа, из траншеи или колодца).

Полоса препятствий (освоение техники преодоления армейской полосы препятствий).

Полоса препятствий (совершенствование техники преодоления армейской полосы препятствий, с отягощением, в полной амуниции, на фоне физического утомления; освоение техники преодоления полосы препятствий в составе подразделения)

#### **4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания**

4.1. Оценочные материалы по дисциплине «Специальная физическая подготовка» 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 «Специальная физическая подготовка» 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 вариантов предложенных	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 варианты 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. продемонстрировано 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

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 4	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах. Спецакробатика	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 5	Основы рукопашного боя. Техника самозащиты. Техника ударов руками и самозащита от них	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 6	Ускоренное передвижение. Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений. Челночный бег. Марш-бросок.	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 7.1	Преодоление препятствий. Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки.	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 7.2	Метание. Полоса препятствий	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>

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

**Тема 4-5. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения. Упражнения на снарядах. Спецакробатика. Основы рукопашного боя. Техника самозащиты. Техника ударов руками и самозащита от них. УК-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 30 м (с)	6,4	6,6	6,8	7,0	7,5
2.	Бег 60 м (с)	9,4	10,0	10,5	11,0	11,5 и более
3.	Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	18,0	18,5 и более

4.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более
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.	Прыжок в длину с разбега (см)	Техника выполнения				
8.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Техника выполнения				
9.	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18	15	13 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.	Прыжок в длину с разбега (см)	Техника выполнения				
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	Техника выполнения				
8.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	25	15 и менее

**Тема 6-7. Ускоренное передвижение. Основы ускоренного передвижения. Техника специальных прыжковых и беговых упражнений. Челночный бег. Марш-бросок. Преодоление препятствий. Основы преодоления препятствий. Опорные и безопорные прыжки. Метание. Полоса препятствий. УК-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 (мак)	75	65	55	45	35 и менее

*Юноши*

№	Наименование упражнений	Оценка в баллах
---	-------------------------	-----------------

п/п		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
8.	Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (мак)	75	68	60	50	40 и менее

**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:**

$$100\% = 60\% (\text{работа на занятии}) + 40\% (2 \text{ норматива по } 20 \text{ баллов})$$

**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.

$$100\% = 5 \times 1 \text{ вопрос } 20 \text{ баллов}$$

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:**

### КТ – 1. Тема 4-5

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

#### Контрольные нормативы студентов по Специальной физической подготовке (ЮНОШИ)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>1 КТз</b>																					
1.	Челночный бег 10x10 в полной амуниции.	<b>27.85</b> и меньше	<b>28.10</b> - <b>27.86</b>	<b>28.35</b> - <b>28.11</b>	<b>28.60</b> - <b>28.36</b>	<b>28.85</b> - <b>28.61</b>	<b>29.10</b> - <b>28.86</b>	<b>29.35</b> - <b>29.11</b>	<b>29.60</b> - <b>29.36</b>	<b>29.85</b> - <b>29.61</b>	<b>30.10</b> - <b>29.86</b>	<b>30.35</b> - <b>30.11</b>	<b>30.60</b> - <b>30.36</b>	<b>30.85</b> - <b>30.61</b>	<b>31.10</b> - <b>30.86</b>	<b>31.35</b> - <b>31.11</b>	<b>31.60</b> - <b>31.36</b>	<b>31.85</b> - <b>31.61</b>	<b>32.10</b> - <b>31.86</b>	<b>32.35</b> - <b>32.11</b>	<b>32.80</b> - <b>32.36</b>
2.	Складка в положении лежа за 30 сек	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>12</b>

#### Контрольные нормативы студентов по Специальной физической подготовке (ДЕВУШКИ)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>1 КТз</b>																					
1.	Челночный бег 10 x10 с переноской груза.	<b>32"5</b> 1 – и менее	<b>33"3</b> 0 – <b>32"5</b> 2	<b>34"0</b> 9 – <b>33"3</b> 1	<b>34"4</b> 8 – <b>34"1</b> 0	<b>35"2</b> 7 – <b>34"4</b> 9	<b>36"0</b> 6 – <b>35"2</b> 8	<b>36"4</b> 5 – <b>36"0</b> 7	<b>37"2</b> 4 – <b>36"4</b> 6	<b>38"4</b> 2 – <b>38"0</b> 4	<b>38"4</b> 2 – <b>38"0</b> 4	<b>39"2</b> 1 – <b>38"4</b> 3	<b>40"0</b> 0 – <b>39"2</b> 2	<b>40"3</b> 9 – <b>40"0</b> 1	<b>41"1</b> 8 – <b>40"4</b> 0	<b>41"5</b> 7 – <b>41"1</b> 9	<b>42"3</b> 6 – <b>41"5</b> 8	<b>43"1</b> 5 – <b>42"3</b> 7	<b>43"5</b> 4 – <b>43"1</b> 6	<b>44"3</b> 3 – <b>43"5</b> 5	<b>45"1</b> 2 – <b>44"3</b> 4
2.	Складка в положении лежа за 30 сек	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>12</b>

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**  
**по дисциплине «Специальная физическая подготовка»**  
**(ИКТ)**

**Тема 1. Строевая подготовка**

**Содержание:**

1. Строи: определение, виды, терминология, команды управления.
2. Строевые приемы: стойки, повороты, движения.
3. Строи отделения и взвода: виды, команды, действия по команде.

**Тема 2. Гимнастика**

**Содержание:**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без, комплексно-силовые упражнения.
2. Упражнения на снарядах.
3. Атлетическая подготовка.

**Тема 3. Прикладная и специальная подготовка**

**Содержание:**

1. Специальная (нижняя) акробатика
  - 1.1. Кувырки
  - 1.2. Падения
  - 1.3. Перемещения на нижнем уровне
  - 1.4. Перекаты
2. Передвижение по-пластунски
3. Переноска (транспортировка) раненого
  - 3.1. Способы выноса раненого одним человеком без вспомогательных средств
  - 3.2. Способы выноса раненого двумя людьми без вспомогательных средств
  - 3.3. Способы выноса раненого одним человеком с использованием лямки
  - 3.4. Способы выноса раненого двумя санитарями с помощью табельных или подручных

средств

### КТ-2. Тема 6-7

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

### Контрольные нормативы студентов по Специальной физической подготовке (ЮНОШИ)

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>2 КТз</b>																					
3	Переноска (транспортировка) пострадавшего	5						4							3						
4	Бег 100 м (комбинированный с автоматом, противогазом, в бронежилете)	26.0 и быстр	26.4 - 26.1	26.8 - 26.5	27.2 - 26.9	27.6 - 27.3	28.0 - 27.7	28.4 - 28.1	28.8 - 28.5	29.2 - 28.9	29.6 - 29.3	30.0 - 29.7	30.4 - 30.1	30.8 - 30.5	31.2 - 30.9	31.6 - 31.3	32.0 - 31.7	32.4 - 32.1	32.8 - 32.5	33.2 - 32.9	33.6 - 33.3
<b>ЗАЧЕТНЫЕ</b>																					
1	Передвижение по-пластунски (техника)	5						4							3						
2	Комбинированное перемещение	32.8 и меньше	34.1 - 32.9	35.4 - 34.2	36.7 - 35.5	38.0 - 36.8	39.3 - 38.1	40.6 - 39.4	41.9 - 40.7	43.2 - 42.0	44.5 - 43.3	45.8 - 44.6	47.1 - 45.9	48.4 - 47.2	49.7 - 48.5	51.0 - 49.8	52.3 - 51.1	53.6 - 52.4	54.9 - 53.7	56.2 - 55.0	57.5 - 56.3
3	Рукопашный бой	5						4							3						
4	Марш-бросок	5						4							3						
5	Полоса препятствий	2.36 и быстр	2.42 - 2.37	2.48 - 2.43	2.54 - 2.49	3.00 - 2.55	3.06 - 3.01	3.12 - 3.07	3.18 - 3.13	3.24 - 3.19	3.30 - 3.25	3.36 - 3.31	3.42 - 3.37	3.48 - 3.43	3.54 - 3.49	4.00 - 3.55	4.06 - 4.01	4.12 - 4.07	4.18 - 4.13	4.24 - 4.19	4.30 - 4.25
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Контрольные нормативы студентов по Специальной физической подготовке  
(ДЕВУШКИ)**

№	Баллы нормативы	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>2 КТ</b>																					
3	Переноска (транспортировка) пострадавшего	5						4							3						
4	Бег 100 м (комбинированный с автоматом, противогазом, с аптечкой)	28.0 и быстр	28.4 - 28.1	28.8 - 28.5	29.2 - 28.9	29.6 - 29.3	30.0 - 29.7	30.4 - 30.1	30.8 - 30.5	31.2 - 30.9	31.6 - 31.3	32.0 - 31.7	32.4 - 32.1	32.8 - 32.5	33.2 - 32.9	33.6 - 33.3	34.0 - 33.7	34.4 - 34.1	34.8 - 34.5	35.2 - 34.9	35.6 - 35.3
<b>Зачетные</b>																					
1	Передвижение попластунами (техника)	5						4							3						
2	Комбинированное перемещение	42" и менее	43"	44	45	46	47	48	49	50	51	52"	53"	54"	55"	56"	57"	58"	59"	60"	61" и более
3	Рукопашный бой	5						4							3						
4	Марш-бросок	5						4							3						
5	Полоса препятствий	1'37" и мен	1'38" - 1'40	1'41" - 1'43	1'47" - 1'49	1'47" - 1'49	1'50" - 1'52	1'53" - 1'55	1'56" - 1'58	1'59" - 2'01	2'02" - 2'04	2'05" - 2'07	2'08" - 2'10	2'11" - 2'13	2'14" - 2'16	2'17" - 2'19	2'20" - 2'22	2'23" - 2'25	2'26" - 2'28	2'29" - 2'31	2'32" - 2'34
		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 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**  
**по дисциплине «Специальная физическая подготовка»**  
**(2КТ)**

**Тема 1. Ускоренные передвижения и легкая атлетика**

**Содержание:**

1. Передвижения: виды, техника выполнения
2. Бег по пересеченной местности
3. Бег с преодолением горизонтальных препятствий
4. Бег с преодолением вертикальных препятствий
5. Бег на короткие дистанции
6. Бег (кросс) на средние и длинные дистанции
7. Ускоренное передвижение (марш-бросок)
8. Специальные прыжково-беговые упражнения

**Тема 2. Преодоление препятствий**

**Содержание:**

1. Прыжки: разновидности, способы, техника выполнения.
2. Перелезания через препятствия.
3. Пролезание в ограниченном пространстве.
4. Передвижение по узкой опоре, по лестницам, брускам и канатам
5. Полоса препятствий: виды, техника преодоления.
6. Метание гранаты: способы метания, техника их выполнения.

**Тема 3. Рукопашный бой**

**Содержание:**

1. Общие сведения: определение, цель, формы, виды.
2. Классификация приемов рукопашного боя.
3. Техника выполнения приемов рукопашного боя.
4. Тактика применения приемов рукопашного боя: определение, главная задача, содержание (подготовительные, наступательные и оборонительные действия).

#### Оценочные средства

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение 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
<b>Итого</b>	<b>55</b>	<b>100</b>
Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации	<b>0</b>	<b>40</b>
<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 упоре лежа, количество раз	35	30	25	25	20	15
Подтягивание из виса	-	-	-	20	14	10

лёжа на низкой перекладине						
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 гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	13	8	6	16	9	7

**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 (поочередно 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	7/7	5/5	3/3	7/7	5/5	3/3

глазами (поочерёдно каждой ногой; результат по каждой ноге)						
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

## 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 <b>достаточно</b> . 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 TR 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. Владение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

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

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

<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. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — 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>

2. Димова А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 428 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20552-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581450>

3. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566879>

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>

5. 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>

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566879>

7. 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>

## 8.2. Дополнительная литература

1. Держинский Г. А., Держинская Л. Б., Прохоренко В. В., Держинский С. Г., Кленин И. С. Специальная физическая подготовка. Практический курс: учебное пособие / Г. А. Держинский, Л. Б. Держинская, В. В. Прохоренко, С. Г. Держинский, 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; AdobeReader 6.0. – Загл. с экрана.

2. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для вузов / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16390-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/538475>

3. Сидоров, Д. Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников, В. М. Щукин. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2023. - 36 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2150846>

## 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](http://biblioclub.ru) – Интернет-библиотека.

2 [consultant.ru](http://consultant.ru) – справочно-правовая база.

3 [garant.ru](http://garant.ru) – справочно-правовая база

4 <http://ranepa.ru> –электронный каталог библиотеки

5 [eLIBRARY.RU](http://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	Специальная физическая

					подготовка
2	Открытые площадки	1	40X20 800 м2	3	Специальная физическая подготовка
3	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1		3	Специальная физическая подготовка
4	Фитнес зал	1		3	Специальная физическая подготовка

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 видеопроjectionным 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.