

**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 27.04.2026 г.

АДАптированная рабочая программа дисциплины,

К.М.01.ДЭ.01.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ: ФИТНЕС-АЭРОБИКА

(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

38.03.01 Экономика

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора-2026

Волгоград, 2026 г.

Авторы–составители РПД:

старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Е.Н. Мукосеева

старший преподаватель кафедры физической и специальной подготовки Ю.А. Польщикова

заведующий кафедрой физической
и специальной подготовки

кандидат педагогических наук, доцент, Г.А. Держинский

Рабочая программа дисциплины К.М.01.ДЭ.01.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ :
ФИТНЕС-АЭРОБИКА» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки
Протокол №11 от 06 апреля 2026г

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

Дисциплина « Физическая культура и спорт: Фитнес-аэробика» 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 **
	УК ОС-7.	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Поддерживает уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: З-1 Знает собственный уровень физической подготовленности Умеет: У-1 Умеет применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств Владеет: В-1 Владеет навыками постановки и реализации целей, направленных на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	М выступления М														
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	48				48									О, Т
Тема 7	Специальная физическая подготовка	46				46									О, Т
Тема 8	Общая физическая подготовка	46				46									О, Т
Промежуточная аттестация															Зачет
Итого		328				328									

3.2 Содержание дисциплины

Практический раздел

Тема 1. Классическая аэробика УК ОС-7.

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Тема 2. Степ-аэробика УК ОС-7.

Базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Тема 3. Функциональная тренировка УК ОС-7.

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. Упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.

Выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Тема 4. Хореографическая подготовка УК ОС-7.

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Тема 5. Подготовка к показательным выступлениям УК ОС-7.

Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

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.

Тема 7. Специальная физическая подготовка УК ОС-7.

- **Классическая аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

- **Степ аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой

лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетание маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

- **Функциональная тренировка:** упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

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 перекаат 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 «Физическая культура и спорт : Фитнес аэробика» 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 «Физическая культура и спорт: Фитнес аэробика» 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 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 упражнение 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	Классическая аэробика УК ОС- 7	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 2	Степ-аэробика УК ОС-7	<i>оценка физической подготовленности,</i>

		<i>устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 3	Функциональная тренировка УК ОС- 7	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 4	Хореографическая подготовка УК ОС-7	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 5	Подготовка к показательным выступлениям УК ОС- 7	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка УК ОС- 7	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 7	Специальная физическая подготовка УК ОС- 7	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 8	Общая физическая подготовка УК ОС- 7	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>

5.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Тема 1-2. Классическая аэробика. Степ-аэробика УК ОС-7.

(Девушки)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	17,0	17,5	18,0	19,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	130 и менее
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 2000 м (мин., сек.)	11.15	11.45	12.30	13.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	14	11	8	6	5 и менее

(Юноши)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1.	Бег 100 м (сек)	14,8	15,1	15,4	16,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	210	170	140 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	10	8	8	6 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	30	25	20	15 и менее
5.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.20	13.20	14.20	15.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	11	8	6	4	3 и менее

**Тема 3-4 Функциональная тренировка. Хореографическая подготовка УК ОС-7
(Девушки)**

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	16,0	16,5	17,0	18,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	165	150	130 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	14	12	10	8	6 и менее
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	10.30	11.15	11.45	12.00	13.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	11	8	6	5 и менее

(Юноши)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	16,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	240	235	215	190	170 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	10	9	8	6 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее
5.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	15.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	4	3 и менее

Тема 5-6 Подготовка к показательным выступлениям. Прикладно-ориентированная подготовка УК ОС-7

(Девушки)

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

п/п		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	16,3	16,7	17,5	18,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	195	185	175	165	150 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	23	18	13	10	8 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	17	15	13	10	8 и менее
5.	Бег 2000 м (мин., сек.)	10.10	10.50	11.15	12.00	13.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	18	15	12	8	6 и менее

(Юноши)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (сек)	13,3	14,6	15,5	16,0	20,0 и более
2.	Прыжки в длину с места (см)	245	235	225	190	170 и менее
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	15	13	11	9	8 и менее
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	45	35	30	25	20 и менее
5.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.10	13.10	13.50	15.00	16.00 и более
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	10	8	4	3 и менее

¹ Примечание: Кафедрой в начале учебного года могут быть пересмотрены виды упражнений для текущего контроля успеваемости и сдачи нормативов для итоговой аттестации исходя из условий и возможностей (в том числе и в условиях работы СДО).

Тема 7-8 Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка
УК ОС- 7
(Девушки)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
7.	Бег 100 м (сек)	17,0	17,5	18,0	19,0	20,0 и более
8.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	130 и менее
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	13	10	8	6 и менее
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	10	8	6	5 и менее

11.	Бег 2000 м (мин., сек.)	11.15	11.45	12.30	13.00	16.00 и более
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	14	11	8	6	5 и менее

(Юноши)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
7.	Бег 100 м (сек)	14,8	15,1	15,4	16,0	20,0 и более
8.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	210	170	140 и менее
9.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	10	8	8	6 и менее
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	35	30	25	20	15 и менее
11.	Бег 3000 м (мин., сек.)	12.20	13.20	14.20	15.00	16.00 и более
12.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	11	8	6	4	3 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:

$$100\% = 60\% (\text{работа на занятии}) + 40\% (\text{сдача нормативов})$$

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 1-4

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 1											
1	Прыжок в длину с места	2.00	1.94	1.88	1.82	1.76	1.70	1.64	1.58	1.52	1.46
2	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
3	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
4	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
КТ 1											
1	Прыжок в длину с места	2.70	2.50	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	2.07	2.00
2	Бег 100 м, с.	13.0	13.3	13.5	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.7
3	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
4	Бег 500, мин	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10

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
	Уголок	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Устный опрос по темам:

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.

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	КСУ-1	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
2	Прыжки на скакалке за 1 мин.	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	15	14	13	12	11	10	9	8	6
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6

(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)	24/18	23/17	22/16	21/15	20/14	19/13	18/12	17/11	16/10	15/9
3	Прыжки на скакалке за 1 мин.	155	150	145	140	135	130	125	120	110	105
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	11	10	9	8	7	6	5	4	3

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. 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.

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 срезе)	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. Промежуточная аттестация (зачет) проводится с применением метода устного опроса.

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 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 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	Оценка в баллах	
	Юноши	Девушки

выбору)	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 течение 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

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

Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

В процессе прохождения дисциплины Б1.В.ДВ.10.01 «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины): Фитнес-аэробика» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Рекомендации для студентов специального медицинского отделения

На специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, а также студенты, освобожденные от практических занятий.

Численность студентов в учебных группах 8-12 человек. Группы формируются по нозологическому признаку, т. е. по заболеваниям.

Предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания, внутренних органов:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь.

2. Заболевания органов дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких.

3. Заболевания органов пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки.

4. Заболевания печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и халаангит.

5. Заболевания поджелудочной железы: панкреатит.

6. Заболевания почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечно-каменная болезнь.

7. Заболевания органов кровообращения: лейкозы, анемии.

8. Заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания органов зрения:

- миопия средней и высокой степени;
- астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

На специальное отделение в любое время учебного года по медицинским показаниям могут переводиться студенты с других отделений.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- роль плавания в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Практические занятия:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- корригирующие упражнения;

Выполнение *контрольных упражнений* для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- подтягивание на перекладине (мужчины);
- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнить упражнения по диагнозу.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями внутренних органов

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
 - гимнастические упражнения, как основная форма занятий при заболеваниях внутренних органов;
 - основы самоконтроля и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
 - ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями:
- а) дыхательная гимнастика А.Ф. Стрельниковой;
 - б) дыхательные практики («рыдающее» дыхание, дыхательная гимнастика по типу Йоги).

Практические занятия:

- общая физическая подготовка;
- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах;
- основы легкой атлетики;
- общеразвивающие упражнения на все группы мышц (щадящий режим).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);
- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- подтягивание на перекладине (мужчины);
- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А. Ф. Стрельниковой;
- выполнение 2-3 упражнений дыхательной гимнастики йогов;

Примечание

При выполнении контрольных упражнений необходимо строго учитывать показания и противопоказания для различных заболеваний данной группы.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями органов зрения

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями в профилактике и лечении глазных болезней:

- а) гимнастика Утехина;
- б) гимнастика Аветисова;
- в) йога для глаз;
- г) гимнастика для снятия утомления с глаз;
- д) методика корригирующей гимнастики для глаз.

Практические занятия:

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- измерение общей гибкости;
- тест Купера (12-минутное передвижение).
- оздоровительная аэробика (разучивание простейших танцевальных программ в соответствии с мед. показаниями).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнить комплекс упражнений для снятия утомления с глаз;
- выполнить несколько упражнений корригирующей гимнастики для глаз;
- выполнить несколько упражнений из гимнастики Утехина;
- выполнить несколько упражнений из гимнастики Аветисова;
- выполнить 2-3 упражнения из комплекса «йога для глаз»;
- выполнить под музыку одну из разученных танцевальных программ;

Рекомендации для студентов, освобожденных от практических занятий

Теоретические занятия:

- физическая культура, как вид культуры общества и личности;
- основные термины и понятия, используемые в физической культуре;
- средства и методы адаптивной физической культуры;
- основы рационального питания;
- основы массажа и самомассажа;
- методика занятий оздоровительной ходьбой;
- методика определения и оценки физического развития человека;
- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- определение объема двигательной активности человека и ее оценка;
- определение и оценка конституции человека;
- оценка количества (качества) здоровья, оценка образа жизни человека;
- методика оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой;
- методика оценки и развития подвижности в различных суставах;
- определение и оценка силовых возможностей человека;
- определение и оценка различных видов выносливости;
- освоение основных приемов массажа и самомассажа;
- методика тренировки мышц глаз, корригирующая гимнастика при различных заболеваниях глаз;
- оценка и коррекция осанки и форм стопы при помощи физических упражнений;
- методика занятий по оздоровительной системе К. Бутейко и А. Стрельниковой «Дыхательная гимнастика»;

- методика составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, комплекса для себя;

- методика составления индивидуальных оздоровительных программ.

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом.

Зачетные требования:

- определить и оценить физическое развитие человека;

- определить и оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека;

- определить и оценить конституцию человека;

- показать основные приемы массажа и самомассажа;

- составить комплекс производственной гимнастики для себя;

- составить индивидуальную программу закаливания организма;

- участвовать в проведении оздоровительных походов;

- написать и защитить реферат по тематике связанной с заболеванием.

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

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр.

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.

Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.

2. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
3. Основные понятия и разновидности атлетической гимнастики.
4. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
6. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.
7. Правила техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
8. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки, влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
9. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастики (исторический обзор).

Примерные темы рефератов для временно освобожденных

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
9. Средства физической культуры и спорта.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Витамины и их роль в обмене веществ.
13. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
14. Регуляция обмена веществ.
15. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
16. Здоровый образ жизни человека.
17. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
18. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни.
19. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
20. Основы закаливания.
21. Личная гигиена студента и ее составляющие.
22. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда студента.
23. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
24. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
25. Динамика работоспособности студента в течение рабочего дня.
26. Динамика работоспособности студента в течение учебной недели.
27. Динамика работоспособности студента в течение семестра.
28. Динамика работоспособности студента в период экзаменационной сессии.
29. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
30. Типы изменений умственной работоспособности студента.
31. Методические принципы физического воспитания.
32. Характеристика и воспитание физических качеств.

33. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
34. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
35. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
36. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

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

Рекомендации по изучению методических материалов

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать зачет.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Виды самостоятельной работы студентов

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и других интерактивных формах занятия;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
- проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Материалы для самостоятельной работы студентов

1. Общие зачетные требования по дисциплине «Физическая культура».
2. Тематика рефератов и список литературы для студентов основной и специальной медицинской групп.
3. Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по ФК.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений.
5. Сборник подвижных игр.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
7. Оздоровительный бег: Методические указания для самостоятельных занятий студентов.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методика развития физических качеств.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.
13. Определение объема двигательной активности и ее оценка. Оценка уровня физической подготовленности человека.
14. Определение телосложения и конституциональных особенностей организма.
15. Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов по плаванию.
16. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис).
17. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов, занимающихся в группах ОФП и атлетической гимнастикой.

18. Индивидуальные программы для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
19. Дыхательная гимнастика. Основы йоги.
20. Контрольные нормативы и тесты для оценки текущего состояния организма студентов ВФ РАНХиГС. Определение уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов ВФ РАНХиГС.

Настоятельно рекомендуется при подготовке реферата и к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Порядок усвоения теоретических разделов курса:

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы и методическими указаниями по определенному разделу курса.

2. Изучить учебный материал данного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.

3. Дать ответы на вопросы для самоподготовки (в письменной или устной форме).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – www.vak.ed.gov, www.teoriya.ru)

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

8.1. Основная литература

а. Основная литература

1. 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>
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 : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543183> (дата обращения: 02.09.2024).

8.2. Дополнительная литература

1. 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>
- 2. Дзержинский С. Г., Прохорова И. В. Образовательно-развивающие и оздоровительные виды гимнастики 2022

8.3 Нормативные правовые документы

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

8.4. Интернет-ресурсы

1. **biblioclub.ru**- Интернет библиотека.
2. **Consultant. ru** – справочно-правовая база.
3. **garant. ru**- справочно-правовая база.
4. **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.

5. Скалодром.

Кроме этого обеспечение дисциплины может включать в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекторным 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 оснащённость: 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: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно-библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.