

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 03.12.2024 20:13:47  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b19ca9b2

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

---

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ РАНХиГС  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Северо-Западного института  
управления – филиала РАНХиГС  
Хлутков А.Д.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА**  
Мировые политические процессы и международное сотрудничество

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

**Б1.В.16 «Элективные курсы по физической культуре:  
Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры»**

41.03.05 Международные отношения

Очная

Год набора - 2024

Санкт-Петербург, 2024 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

Кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_

Кириянова Л.А.

**Заведующий** кафедрой физической культуры и спорта  
Кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ Морозова Л.В.

РПД «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол № 5 от 15.05.2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы	4
2	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3	Содержание и структура дисциплины	6
3.1	Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам	6
3.2	Структура дисциплины	7
3.3	Содержание дисциплины	8
4	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	14
5	Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине	19
5.1	Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования	19
5.2	Шкала оценивания по дисциплине	19
5.3	Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации	20
6	Учебно-методические материалы и указания для обучающихся	24
7	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	30
7.1	Основная литература	30
7.2	Дополнительная литература	30
7.3	Нормативные правовые документы	31
7.4	Интернет-ресурсы	31
7.5	Иные источники и базы данных	32
8	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	33

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа (компонента):

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование компонента освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.2	Способен отбирать и реализовывать методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния.

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.2	<p><i>сформированы знания</i> роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</p> <p><i>сформированы умения</i> творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>сформированы навыки</i> владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>

## 2 Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» происходит на первом, втором и третьем курсе обучения в СЗИУ РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

### Объем дисциплины в зачетных единицах

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах/ астр. ч.)
<b>Очная форма обучения</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	328/ 246
<b>Контактная работа с преподавателем</b>	328
Лекции	0
Практические занятия	328
<b>Самостоятельная работа</b>	Не предусмотрена
Контроль	-
Формы текущего контроля	Тестирование Тестирование СТП
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет (3-6 семестры)

### 3 Содержание и структура дисциплины

#### 3.1 Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	<b>328</b>
Промежуточная аттестация	-	-	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	36	36	64	64	64	64	<b>328</b>

### 3.2 Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Лекция	Семинар	Практическое занятие	КСР		
<b>Очная форма обучения</b>								
<b>1. Раздел Легкая атлетика</b>		104			104			Т
Тема 1	Бег на короткие дистанции				40			Т
Тема 2	Бег на длинные дистанции				40			Т
Тема 3	Прыжки				12			Т
Тема 4	Метания				12			Т
<b>2. Раздел Спортивные игры*</b>		224*			224*			Т, ТСП
Тема 1	Баскетбол/фрисби				112			Т, ТСП
Тема 2	Волейбол				112			Т, ТСП
<b>3. Раздел Фитнес*</b>		224*			224*			Т, ТСП
Тема 1	Классическая аэробика				32			Т, ТСП
Тема 2	Силовой тренинг				32			Т, ТСП
Тема 3	Танцевальная аэробика/ степ-аэробика				40			Т, ТСП
Тема 4	Кроссфит				40			Т, ТСП
Тема 5	Функциональный тренинг				40			Т, ТСП
Тема 6	Табата				40			Т, ТСП
<b>Итого:</b>		<b>328</b>			<b>328</b>			

Примечание:

1. Формы текущего контроля успеваемости:

ТСП – тест спортивно-технической подготовленности,

Т – тест общефизической подготовленности,

2.\* – Разделы и темы по выбору обучающихся

Наименование темы	Всего часов	Объем дисциплины (модуля), час.			Форма контроля
		Контактная работа		Самостоятельная работа	
		Методическая занятия	Практические занятия		
<b>Очная форма обучения (студенты СМГА)</b>					
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	104		104		Т
Тема 1. Скандинавская и дозированная ходьба			64		Т
Тема 2. Оздоровительный бег			20		Т
Тема 3. Метания в цель			20		Т
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	80		80		Т, ТСП
Тема 1. Настольный теннис			40		Т, ТСП

Тема 2. Дартс			40		Т, ТСП
<b>Раздел 3. Фитнес (оздоровительная и корригирующая гимнастика, стретчинг)</b>	144		144		Т, ТСП
Промежуточная аттестация					Зачёт
ИТОГО:	328	0	328		
<b>Очная форма обучения (студенты СМГ Б)</b>					
<b>Тема 1. Методика самооценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности</b>	50	50			С
<b>Тема 2. Методика организации и проведения соревнований Академиады СЗИУ РАНХиГС</b>	50	50			С, ТПС
<b>Тема 3. Подготовка и написание реферата</b>	228	228			Реферат
Промежуточная аттестация					Зачёт
ИТОГО:	328	328			

*Примечание:*

*Формы текущего контроля успеваемости:*

*ТСП – тест спортивно-технической подготовленности,*

*Т – тест общефизической подготовленности,*

*С – собеседование,*

*ТПС – тест по правилам судейства*

### **3.3 Содержание дисциплины**

#### **Для основной и подготовительной групп здоровья**

#### **1. Теоретический материал**

Материал собеседований предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Материал реализуется в ходе проведения практических занятий собеседованием.

#### **2. Практический материал**

Материал реализуется:

- по разделу легкая атлетика 104 акад. часов практических занятий;

- по разделу спортивные игры 224 акад. часов практических занятий или в том же объеме занятий фитнесом по выбору.

Материал практического раздела предусматривает овладение следующими дидактическими единицами:

#### **Раздел 1. «Легкая атлетика»**



*Теоретические сведения.* Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Методики развития физических качеств средствами упражнений легкой атлетикой. Правила соревнований.

*Практический материал.* Кроссовый бег, бег на короткие, средние дистанции, длинные дистанции, Тест Купера, прыжки в длину с места, метание предмета на дальность.

## **Раздел 2. «Спортивные игры»**

### **Тема 1: Баскетбол**

*Теоретические сведения.* Понятия: атака, блокировка, заслон, зона, нападение, область штрафного броска, фол, прессинг, свободный мяч, спорный мяч, мертвый мяч. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: ловля мяча двумя руками, передача мяча, ведение и остановка мяча, остановки и повороты, броски и передачи мяча сверху, снизу, сбоку, с отскока, штрафные броски в корзину. Броски с различных дистанций с места и в движении. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

### **Фрисби**

*Теоретические сведения.* Понятия: броски диска: плоские (бэкхенд, форхенд), верхние (хаммер, блейд, скубер), обводящие. Фейки. Амплуа игроков (хендлеры, мидлеры и лонгеры). Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: броски и ловля диска разными способами. Броски на дальность. Тактические действия в нападении и защите. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

### **Тема 2: Волейбол**

*Теоретические сведения.* Понятия: стойки, подача (нижняя прямая, верхняя прямая), передачи мяча (верхняя, нижняя), нападающий удар, защита, блок. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: передача мяча индивидуально и в парах, прием мяча, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование. Игра через сетку по упрощенным правилам. Практика судейства.

## **Раздел 3. «Фитнес»**

### **Тема 1. Классическая аэробика**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий аэробикой на системы организма занимающихся. Организация занятий по аэробике. Техника базовых движений в аэробике.

Терминология. Классификация видов аэробики. Структура занятия по аэробике. Основы методики проведения занятий. Основы методики составления аэробных связок. Самоконтроль на занятиях аэробикой.

*Практический материал.* Освоение практических навыков и умений в выполнении базовых шагов классической аэробики. Освоение интернациональных символов-жестов. Выполнение простейших движений классической аэробики нон-стопом под фонограмму. Составление комбинаций и изучение методов конструирования аэробных связок. Разучивание и исполнение аэробной связки на 64 счета под музыкальное сопровождение.

## Тема 2. Силовой тренинг

*Теоретические сведения.* Влияние силовых тренировок на организм. Показания и противопоказания к занятиям силовыми упражнениями. Характеристика силовых способностей и методика их развития. Виды силовых занятий и принципы построения тренировочных программ. Особенности силовых тренировок для женщин. Самоконтроль на занятиях и особенности питания.

*Практический материал.* Освоение практических навыков и умений в выполнении комплексов силовых упражнений без дополнительного оборудования. Составление силовых комплексов на различные мышечные группы: мышцы спины; мышцы груди; мышцы плечевого пояса; мышцы рук; мышцы живота; мышцы ног.

## Тема 3. Танцевальная аэробика/ степ-аэробика

*Теоретические сведения.* Влияние занятий степ-аэробикой и танцевальной аэробики на организм человека. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой. Профилактика травматизма на занятиях степ-аэробикой. Классификация элементов степ-аэробики и танцевальных движений. Структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия по аэробике. Методика составления и разучивания хореографических комбинаций. Самоконтроль и питьевой режим при занятиях.

*Практический материал.* Техника базовых шагов и движений рук в аэробике. Положения и движения относительно степ-платформы. Выполнение базовых шагов под музыкальную фонограмму поточным методом с соблюдением принципа симметричного обучения. Разучивание хореографических связок на 32 счета, используя метод линейной прогрессии и блочный метод.

## Тема 4. Кроссфит

*Теоретические сведения.* Техника безопасности при работе с дополнительным оборудованием. Методика развития физических качеств. Особенности выбора средств, веса отягощений при составлении силовых комплексов. Структура и форма проведения учебно-тренировочного занятия по кроссфиту. Самоконтроль на занятиях по кроссфиту.

*Практический материал.* Комплексы упражнений с отягощениями и с фитнес-оборудованием (фитбол, босу-платформа, степ-платформа, эспандеры и т.д.). Техника выполнения упражнений с дополнительным оборудованием. Комплексы, состоящие из сложно-координированных упражнений для развития максимальной силы, общей и силовой выносливости. Комплексы в сочетании силовой и кардио-нагрузок.

#### Тема 5. Функциональный тренинг

*Теоретические сведения.* Методика развития физических качеств и повышение возможностей функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной). Особенности выбора средств. Структура и форма проведения учебно-тренировочного занятия по функциональному тренингу. Самоконтроль на занятиях по функциональному тренингу.

*Практический материал.* Комплексы в сочетании силовой и кардио-нагрузок. Техника выполнения упражнений. Отработка техники правильного дыхания во время выполнения упражнений комплексов функционального тренинга.

#### Тема 6. Табата

*Теоретические сведения.* Техника безопасности при работе с дополнительным оборудованием. Правильный выбор дозировки интервального тренинга. Особенности построения тренировки по методике «Табата» (выбор количества раундов и циклов в зависимости от физической подготовленности студентов). Самоконтроль на занятиях.

*Практический материал.* Комплексы упражнений интервального тренинга без оборудования и с использованием малого оборудования: скакалка, медицинбол, балансировочные диски и т.д. Техника выполнения упражнений с дополнительным оборудованием.

### **Для специальной медицинской группы А**

#### **Раздел 1. «Легкая атлетика»**

##### Тема 1. Скандинавская и дозированная ходьба

*Теоретические сведения.* Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. История возникновения скандинавской ходьбы. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием.

*Практический материал.* Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью.

Преодоление препятствий с палками. Трекинг. Траверс склонов вверх и вниз. Чередование различных способов ходьбы.

Тема 2. Оздоровительный бег

*Теоретические сведения.* Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся. Методики развития выносливости средствами упражнений легкой атлетики. Техника, принципы, средства и методы оздоровительного бега.

*Практический материал.* Джоггинг (медленный бег со скоростью 7-9 км/ч), футинг (бег со скоростью 10-12 км/ч), тест Купера.

## **Раздел 2. «Спортивные игры»**

Тема 1. Настольный теннис

*Теоретические сведения.* Основы техники игры. Методика обучения игры. Правила соревнований.

*Практический материал.* Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезов слева и справа, накатов слева и справа. Освоение подач справа и слева без вращения. Овладение подачами с вращениями. Игра на счёт.

Тема 2. Дартс

*Теоретические сведения* Основные стойки при игре в дартс - боком, лицом к мишени. Варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.). Техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений. Правила игры в дартс.

*Практический материал.* Отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах. Развитие навыков броска. Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра "Линия"); отработка кучности попаданий (игры "Кто больше", "Кто меньше"); отработка попаданий в центр мишени (игра "Тысяча"); броски на кучность попаданий (игра "Кнопка").

## **Раздел 3. «Фитнес» (оздоровительная и корригирующая гимнастика, стретчинг)**

*Теоретические сведения.* Ознакомление с основными оздоровительными системами. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при различных заболеваниях.

*Практический материал.* Дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, ОРУ с предметами и без предметов, упражнения у гимнастической стенки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии, специальные упражнения из нетрадиционных видов гимнастики: аэробики, атлетической гимнастики, стретчинга, упражнения на тренажерах.

## **Для специальной медицинской группы Б**

### **Раздел 1. «Методика самооценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности»**

*Теоретические сведения.* Понятие о физическом развитии, функциональном состоянии, физической подготовленности и методах их оценивания.

*Практический материал.* Измерение антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, силы мышц рук, становая сила). Проведение функциональных проб (ортостатическая проба, пробы Руфье, Штанге, Генчи, Ромберга, Яроцкого и т.п.). Сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности (по программе)

### **Раздел 2. «Методика организации и проведения спортивных соревнований»**

*Теоретические сведения.* Ознакомление с правилами соревнований по видам спорта Академиады СЗИУ РАНХиГС.

*Практический материал.* Практика судейства соревнований Академиады СЗИУ РАНХиГС.

### **Раздел 3. «Подготовка и написание реферата»**

Студент должен согласовать тему реферата с ответственным преподавателем. Подготовить презентацию и защитить реферат в Microsoft Teams.

## 4 Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

### Формы и методы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

- при проведении занятий практического типа в форме учебных занятий проводится тестирование технической и физической подготовленности;

- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных практических занятий в СДО студент снимает видеотчёт о выполненных занятиях, по предоставленным кафедрой физической культуры и спорта СЗИУ РАНХиГС конспектам, и размещает его в систему Moodle.

Тест спортивно-технической подготовленности (ТСТП) по любому виду состоит из упражнений/заданий:

- по разделу «Спортивные игры» выполнение упражнений по видам спорта (баскетболу/ фрисби, волейболу);

- по разделу «Фитнес» выполнение комплексного ТСТП.

Оценивается по 10-ти балльной шкале.

### Средства и критерии оценки ТСТП по разделу «Спортивные игры»

#### для основной и подготовительной групп здоровья

#### Баскетбол

Наименование упражнения	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	Σ
Передача-прием мяча в парах поперек поля за 20 сек (6 м) (кол-во раз)	-	22	18	14	1-3
Бросок в движении от щита после двух шагов (кол-во попыток)	-	1	2	более 2	1-3
Штрафные броски (кол-во раз)	4/10	3/10	2/10	1/10	1-4
<b>Итого за ТСТП по баскетболу</b>					<b>max 10</b>

#### Фрисби

Наименование упражнения	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	Σ
Броски и ловля диска разными способами	-	6	4	2	1-3

(кол-во раз)					
Бросок на дальность в заданную зону (кол-во раз)	-	3/3	2/3	1/3	1-3
Групповое упражнение на выбор: «Крестик»*/ «Встречное движение»** (кол-во попыток)	1	2	3	более 3	1-4
<b>Итого за ТСТП по фрисби</b>					<b>max 10</b>

*Примечание:*

\**Групповое упражнение «Крестик»:* выполнение полного круга из 4 команд по 3 игрока. Игроки стоят на расстоянии 6м. в колонну по три, лицом к друг другу(крестиком), первый номер в колонне перебрасывает диск против часовой стрелки первому игроку в другой колонне справа и бегом перемещается на место последнего игрока той же колонны. Это действие выполняется по кругу пока начавший упражнение не окажется на своем изначальном месте. Падение диска – попытка не засчитывается.

\*\**Групповое упражнение «Встречное движение»:* выполнение полного круга из двух команд по 6 игроков. Игроки стоят на расстоянии 10м. в колонну по шесть, лицом к друг другу. Первый игрок одной из команд выбегает, ему навстречу игрок другой команды перебрасывает диск, который тот ловит, останавливается и переправляет игроку уже своей команды. Цикл продолжается пока игроки с команд не окажутся на своих местах. Падение диска – попытка не засчитывается.

### Волейбол

Наименование упражнения	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	Σ
Передача мяча сверху над собой/ в парах через сетку (кол-во раз)	-	12/12	10/10	8/8	1-3
Передача мяча снизу над собой/ в парах вдоль сетки (кол-во раз)	-	12/12	10/10	8/8	1-3
Подача через сетку любым способом (кол-во раз)	4	3	2	1	1-4
<b>Итого за ТСТП по волейболу</b>					<b>max 10</b>

### Средства и критерии оценки ТСТП по разделу «Спортивные игры»

для специальной медицинской группы А

### Настольный теннис

Наименование упражнения	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	Σ
Набивание мяча ладонной/ тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	-	60	40	20	1-3
Накаты справа/ слева по прямой/ диагонали в парах (кол-во раз)	-	20	16	12	1-3
Подача (справа, слева) накатом (кол-во раз)	9/10	8/10	7/10	6/10	1-4
<b>Итого за ТСТП по настольному теннису</b>					<b>max 10</b>

## Дартс

Наименование упражнения	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	Σ
Поочерёдные броски с 1ого по 20 сектор (кол-во попаданий из 20 бросков)	-	15	12	9	1-3
Броски дротика в 20й сектор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков)	-	350	250	150	1-3
Броски дротиков на максимальный набор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков)	400	350	250	200	1-4
<b>Итого за ТСТП по дартсу</b>					<b>max 10</b>

### Средства и критерии оценки ТСТП по разделу «Фитнес» для основной и подготовительной групп здоровья

Тема	Упражнение	Оценка				
		10	8	6	4	2
Классическая аэробика	Выполнение аэробной связки на 64 счета (вправо/ влево)	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками - выполнение под музыку	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками	-1-2 ошибки в терминологии и -1-2 ошибки в технике шагов	-2-4 ошибки в терминологии и -2-4 ошибки в технике шагов	-более 4 ошибок в терминологии и -более 4 ошибок в технике шагов
Силовой тренинг	Составление и проведение силового комплекса из 10-15 упр. на группу мышц по выбору	- правильная техника выполнения силовых упр. -соответствие упражнений выбранной мышечной группе - дозировка - выполнение под музыку - конспект	-1-2 ошибки в технике -соответствие упр. выбранной мышечной группе - дозировка - выполнение под музыку - конспект	-2 -4ошибки в технике - 1-2 упр. не соответствую т выбранной мышечной группе - низкая дозировка - выполнение под музыку - конспект	-2 -4ошибки в технике - 2-4 упр. не соответствую т выбранной мышечной группе - дозировка - конспект	-более 4 ошибок в технике - более 4 упр. не соответствую т выбранной мышечной группе - дозировка - конспект
Танцевальная аэробика/ степ-аэробика	Составление аэробной связки на 64 счета или связки на 32 счета на степе	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками - выполнение под музыку	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками	-1-2 ошибки в терминологии и -1-2 ошибки в технике шагов - выполнение без движений руками	-2-4 ошибки в терминологии и -2-4 ошибки в технике шагов	-более 4 ошибок в терминологии и -более 4 ошибок в технике шагов



<b>Кроссфит</b>	Составление и проведение комплекса на все мышечные группы с доп. оборудованием	-комплекс на 5 станциях из супер-сетов - правильная техника -вариативность упр. на каждой станции - дозировка -определение работающих мышц - чередование силовых упр. с кардио - конспект	-комплекс на 5 станциях -1-2 ошибки в технике -вариативность упр. на каждой станции - дозировка -определение работающих мышц - чередование силовых упр. с кардио - конспект	-комплекс на 4 станциях -1 -2 ошибки в технике - вариативность упр. на каждой станции - дозировка -определение работающих мышц -чередование силовых упр. с кардио - конспект	-комплекс на 3 станциях -2 -4ошибки в технике - вариативность упр. на каждой станции - дозировка -1-2 ошибки в определении работающих мышц - конспект	- комплекс на 3 станциях -более 4 ошибок в технике - дозировка - более 4 ошибок в определении работающих мышц - конспект
<b>Функциональный тренинг</b>	Выполнение 5 силовых упражнений (на разные мышечные группы по выбору преподавателя) по 5 повторений в чередовании с бегом 2*9 м	5 кругов	4 круга	3 круга	2 круга	1 круг
<b>Табата</b>	Интервальный тренинг без оборудования / с использованием малого оборудования : скакалка, мяч)	-правильная техника выполнения упражнений - четкое соблюдение временных интервалов - соблюдение темпа выполнения упражнений	-правильная техника выполнения упражнений - четкое соблюдение временных интервалов - снижение темпа выполнения упражнений	-1-2 ошибки в технике выполнения упражнений - паузы в выполнении упражнений	-3-4 ошибки в технике выполнения упражнений - длительные паузы в выполнении упражнений	- более 4 ошибок в технике выполнения упражнений - длительные паузы в выполнении упражнений

**Средства и критерии оценки ТСТП по разделу «Фитнес»  
для специальной медицинской группы А**

Тема	Упражнение	Оценка				
		10	8	6	4	2
<b>Оздоровительная гимнастика</b>	Выполнение оздоровительного комплекса на 64 счета	- последовательность комплекса - правильная техника выполнения	- 1-2 ошибки в последовательности комплекса - правильная техника выполнения	- 1-2 ошибки в последовательности комплекса - 1-2 ошибки в технике выполнения	- 2-4 ошибки в последовательности комплекса - 2-4 ошибки в технике выполнения	- более 4 ошибок в последовательности комплекса - более 4 ошибок в технике выполнения

<p style="text-align: center;"><b>Корригирующая гимнастика</b></p>	<p>Составление и проведение комплекса корригирующей гимнастики из 10-15 упр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильная техника выполнения упр.</li> <li>-соответствие упражнений заболеванию</li> <li>- дозировка</li> <li>- конспект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1-2 ошибки в технике</li> <li>- соответствие упражнений заболеванию</li> <li>- дозировка</li> <li>- конспект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2 -4ошибки в технике</li> <li>- 1-2 упр. не соответствую т заболеванию</li> <li>- низкая дозировка</li> <li>- конспект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2-4ошибки в технике</li> <li>- 2-4 упр. не соответствую т заболеванию</li> <li>- дозировка</li> <li>- конспект</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-более 4 ошибок в технике</li> <li>- более 4 упр. не соответствую т заболеванию</li> <li>- дозировка</li> <li>- конспект</li> </ul>
--	--	---	---	---	---	--

## 5 Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, выполняют тесты для оценки технической и физической подготовленности.

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

**Промежуточная аттестация (зачет)** проводится в форме тестирования физической подготовленности. Студент должен сдать 6 обязательных контрольных тестов по определению уровня физической подготовленности.

### 5.1 Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел (лёгкая атлетика, фитнес, спортивные игры)	Физическая подготовленность	Соответствующий возрасту уровень развития физических качеств (выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости).	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов (контрольных тестов), визуальная оценка
	Техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков	

### 5.2 Шкала оценивания по дисциплине

**Шкала перевода оценки из многобалльной в систему «зачтено»/ «не зачтено»**

от 0 до 50 баллов	«не зачтено»
от 51 до 100 баллов	«зачтено»

### Балльно-рейтинговая система (БРС)

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
<b>Посещение практических занятий</b>	<b>30</b>	<b>60</b>
<b>Промежуточная аттестация:</b>	<b>21</b>	<b>40</b>
- сдача технических тестов по видам спорта	6	10
- сдача контрольных тестов	15	30
<b>Итого</b>	<b>51</b>	<b>100</b>

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации,

вносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов. Информация о текущей успеваемости будет отображаться в Журнале оценок в системе Moodle.

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.

### 5.3 Показатели и критерии оценивания промежуточной аттестации

#### 5.3.1. Промежуточная аттестация студентов основной и подготовительной групп здоровья

##### Перечень технических тестов

№	Примерные варианты технических тестов по видам спорта (на усмотрение преподавателя) – max 10 баллов
1	Волейбол (передача мяча сверху/снизу, подача разными способами)
2	Баскетбол (передача мяча в парах, броски в движении, штрафные броски)
3	Фрисби (броски/ ловля диска, броски диска в заданную зону, групповые упражнения)
4	Фитнес (аэробная связка, силовой комплекс/ связка, силовой комплекс с доп. оборудованием, связка на степ-платформе, комплекс упражнений по методике функционального тренинга и «табата»)

##### Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности

№	Наименование упражнений (тестов)
1	Бег на 100 м/ 60 м
2	Тест Купера (12-минутный бег)
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
6	Прыжок в длину с места

##### Критерии оценки тестов физической подготовленности

###### Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Быстрота</b>							
1	Бег на 100 м	сек	16,2	17,0	18,0	19,0	20,0
2	Бег на 60 м	сек	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5
<b>Выносливость</b>							
3	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2300	2100	1900	1600	1200
<b>Скоростно-силовые качества</b>							
4	Прыжок в длину с места	см	198	185	170	160	150
<b>Сила</b>							

5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	кол-во раз	18	15	12	9	6
<b>Гибкость</b>							
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+10	+7	+4
<b>Юноши</b>							
№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Быстрота</b>							
1	Бег на 100 м	сек	13,9	14,5	15,0	15,5	16,0
2	Бег на 60 м	сек	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
<b>Выносливость</b>							
3	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2700	2500	2300	2000	1600
<b>Скоростно-силовые качества</b>							
4	Прыжок в длину с места	см	244	230	215	200	185
<b>Сила</b>							
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	50	45	40	35	30
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	45	38	32	26	20
<b>Гибкость</b>							
7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+10	+7	+4	0

### 5.3.2. Промежуточная аттестация студентов специальной медицинской группы А

#### Перечень технических тестов

№	Примерные варианты технических тестов по видам спорта (на усмотрение преподавателя) – max 10 баллов
1.	Настольный теннис (набивание тыльной и ладонной стороной ракетки, накаты по диагонали/ по прямой, подачи)
2.	Дартс (броски по секторам и на максимальный набор очков)
3.	Фитнес (комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики)

#### Перечень контрольных тестов для оценки физической подготовленности

№	Наименование упражнений (тестов)
1	Тест Купера/ северная ходьба/ дозированная ходьба
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине
3	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ с опорой на колени/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье/ сидя на полу
5	Стойка на двух ногах на балансирующей платформе/ приседания за минуту/ прыжок в длину с места/
6	Метание теннисного мяча в цель/ хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин

## Критерии оценки тестов физической подготовленности

### Девушки

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Выносливость</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2000	1800	1600	1200	<1200
2	Северная ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
3	Дозированная ходьба	м	4500	4000	3500	3000	2500
<b>Сила</b>							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	40	30	25	20	15
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи	кол-во раз	12	10	8	6	4
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени	кол-во раз	25	20	15	10	8
7	Приседания за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25
8	Прыжок в длину с места	см	170	160	150	140	130
<b>Гибкость</b>							
9	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье/ сидя на полу	см	+16	+13	+10	+5	0
<b>Ловкость</b>							
10	Стойка на двух ногах на балансирующей платформе	мин, сек	60	50	40	30	20
11	Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков	кол-во раз	9	8	6	4	3
12	Хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин	кол-во раз	65	60	55	50	45

### Юноши

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Выносливость (по выбору)</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2400	2100	1800	1600	<1600
2	Северная ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
3	Дозированная ходьба	м	4500	4000	3500	3000	2500
<b>Сила</b>							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	50	40	30	25	20
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа/ сгибание-разгибание рук в упоре лёжа сзади от гимнастической скамьи	кол-во раз	30	25	20	15	10
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с опорой на колени	кол-во раз	35	30	25	20	15
7	Приседания за 1 мин	кол-во раз	45	40	35	30	25
8	Прыжок в длину с места	см	195	190	180	170	160
<b>Гибкость</b>							
9	Наклон вперёд из	см	+13	+10	+7	+3	0

	положения стоя на гимнастической скамье/сидя на полу						
<b>Ловкость (по выбору)</b>							
10	Стойка на двух ногах на балансировочной платформе	мин, сек	60	50	40	30	20
11	Метание теннисного мяча в цель с 5 м из 10 бросков	кол-во раз	9	8	6	4	3
12	Хлопки над головой и по бёдрам в стойке ноги врозь за 1 мин	кол-во раз	65	60	55	50	45

## **6 Учебно-методические материалы и указания для обучающихся**

При поступлении в СЗИУ РАНХиГС все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, по результатам которого обучающиеся распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную (А и Б).

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся студенты, у которых имеются постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, но не препятствующие учебной и трудовой деятельности, а также студенты со сниженной функциональной адаптацией, отличающиеся слабой физической подготовленностью. Группы формируются с учетом заболевания.

В зависимости от тяжести и характера заболевания студентов, отнесенных к СМГ, разделяются на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Практический учебный материал для студентов СМГ разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации осуществляется индивидуальный дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Интерактивные формы обучения, предусмотренные в рамках данной учебной дисциплины, направлены также и на развитие культуры мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, умения логически верно, аргументировано и ясно строить устную речь. Именно поэтому активные формы занятий, предусмотренные в рамках учебной дисциплины, предполагают высокую речевую, творческую и физическую активность студентов, построены на вербальной коммуникации, должны включать элементы дискуссий в ходе собеседований. Подготовку к организации и участие в судействе соревнований, рекомендуется подготавливать в специально сформированных группах. Такая форма организации работы студентов способствует формированию готовности к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

Преподаватель выступает как эксперт по решению студентом конкретной задачи: освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов



формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Методы, рекомендованные для применения в обучении

- словесный метод (начальный этап обучения);
- метод наглядного восприятия;
- игровой метод;
- соревновательный;
- метод моделирования.

Учебный материал по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» дифференцирован через систему **практических занятий**, которые предусматриваются учебным планом очной формы обучения по всем специальностям и профилям образования. В ходе практических занятий образовательный компонент теоретических знаний о методиках тренировки в представленных программой видах спорта и системах физических упражнений, правил соревнований, методиках развития физических качеств и сохранения здоровья на базе самостоятельного правильного использования средств физической культуры реализуется в процессе обучения собеседованием, а педагогическая оценка сформированности заданных компетенций изначально включает вопросы рекомендованные для дополнительного изучения. Теоретический компонент предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Для расширения кругозора и использования студентами на практике полученных знаний, кафедра проводит контрольные занятия по видам спорта учебной программы в виде соревнований, на которых обучающиеся выступают не только в роли участников, но и в роли судей и организаторов соревнований

Текущий контроль освоения практического материала осуществляется с помощью тестов по общефизической (ОФП) и специальной спортивно-технической (СТП). Тесты по ОФП направлены и характеризуют развитие основных физических качеств. Тесты по СТП оценивают развитие специальных физических качеств и владение двигательными навыками по видам спорта из программы обучения. В течении каждого семестра проводится текущий контроль по пяти упражнениям, отражающим развитие основных физических качеств и комплексу из пяти физических упражнений, направленных на

формирование специальных физических качеств и навыков по разделам программы обучения.

Для успешного освоения учебного материала программы обучаемым необходимо в дополнение к учебным часам, отведенным на дисциплину, посещать тренировочные занятия в спортивных секциях института и участвовать в спортивных мероприятиях различного уровня, спланированных кафедрой физической культуры. Проявлять активное участие в массовых спортивных и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях рекреационного характера. Рекомендованный недельный объем двигательной активности составляет для студентов 1-2 курсов 4 часа учебных занятий, а старших курсов – 2 часа и дополнительно в рамках спортивно-массовой работы 4-6 часов соответственно.

### **Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ Требования к написанию реферата для студентов специальной медицинской группы Б**

**Реферат** (от лат. *refero* – сообщаю) – краткое изложение в письменном виде научно-исследовательской работы студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание реферата должно быть логичным, а изложение материала должно носить проблемно-тематический характер.

Каждая работа, носящая реферативный характер, должна быть оформлена в соответствии с Государственным Образовательным Стандартом (ГОСТ).

#### **Структура работы:**

- титульный лист;
- оглавление;
- введение (указывается актуальность, цель, задачи);
- не менее 3х глав;
- выводы (личное мнение);
- приложения (если есть);
- список используемой литературы.

Каждый новый раздел начинается с новой страницы.

*Во введении* обязательно должны быть указаны следующие параметры: тема реферата; предмет и объект исследования; цель; задачи; актуальность; методы исследования.

*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.

**Требования к оформлению работы:**

- объём 15-20 страниц;
- поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа;
- выравнивание текста по ширине;
- номера страниц – внизу страницы, справа; номер на первой странице не указывается;
- шрифт – «Times New Roman»;
- основной текст – 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5 (основной текст, между абзацами);
- абзацный отступ – 1,25;
- расстановка переносов не применяется;
- все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел; знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу же за предваряющим его словом без пробела;
- ссылки – затекстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как список использованной литературы в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается;
- не менее 5 источников;
- ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018 (приложение 2);
- для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят в квадратных скобках в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка содержит сведения о нескольких затекстовых ссылках, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

Согласно приказу от 14.09.2020 № 287 «Положение о порядке выявления неправомерных заимствований в учебных работах в СЗИУ РАНХиГС» пункт 1.4 все письменные работы (в том числе рефераты) проверяются на плагиат, или неправомерное

заимствование, при помощи системы «Антиплагиат» РАНХиГС. Рефераты со сгенерированным текстом не принимаются к рассмотрению.

### **Примерный перечень тем рефератов для студентов СМГ Б**

1. Физическая реабилитация при ... (травме или заболевании, например, при перенесенной пневмонии).
2. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).
3. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпана, У. Бейтса.
4. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у студентов.
5. Современные тенденции развития физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования в России.
7. Организация физического воспитания в зарубежных образовательных системах.
8. Методика проведения занятий по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения.
9. Методика лечебного массажа при .... (заболевание согласовать с ведущим преподавателем).
10. Методика занятий оздоровительным плаванием при заболеваниях ... (пищеварительной, дыхательной систем или опорно-двигательного аппарата).
11. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.
12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием тренажёров при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Средства и методы мышечной релаксации, ее значение в укреплении здоровья.
14. Методы оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.
15. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.
16. Организационно-управленческая структура лечебной, адаптивной физической культуры в России и за рубежом.

17. Организационно-правовые основы материального обеспечения физической культуры и спорта в России.

18. Финансирование физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

19. Влияние СМИ на развитие физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

20. Современный спорт в системе международных отношений.

21. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении.

22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.

23. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.

24. Силовые упражнения для коррекции проблемных зон с использованием тренажёрных устройств.

25. Конституционные права и свободы человека и гражданина в области физической культуры.

## **7 Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1 Основная литература**

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П. Айдеми, - 2-е изд., стер.- Москва: Флинта, 2018.-39 с. - ISBN

<https://znanium.com/catalog/product/962569>

2. Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Рыцарева В.В. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с. ISBN 978-5-9906734-7-

2. <https://znanium.com/catalog/product/913753>

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1.

<https://znanium.com/catalog/product/908430>

4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7.

<https://znanium.com/catalog/product/908476>

5. Сапожникова, О. В. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8.

<https://znanium.com/catalog/product/959261>

6. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4.<https://znanium.com/catalog/product/914634>

7. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - <https://znanium.com/catalog/product/967799>

8. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

9.

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.

2. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009.  
<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.  
<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.  
<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>
6. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.  
<https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

### 7.3 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 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### 7.4. Интернет-ресурсы

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

## **7.5. Иные источники и базы данных**

Не используются



## 8 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№п/п	Наименование	Количество
<b>1.</b>	<b>Спортивное сооружение</b> по адресу Будапештская ул., 38	
<b>2.</b>	<b>Спортивный инвентарь:</b>	
2.1	Мячи волейбольные	10
2.2	Мячи баскетбольные	10
2.3	Мячи фитбольные	20
2.4	Сетки для переноски мячей	3
2.5	Координационные лестницы	4
2.6	Коврики для занятий фитнесом	50
2.7	Скакалки	40
2.8	Сантиметровые ленты	6
2.9	Свистки	15
2.10	Секундомеры	15
2.11	Манишки	4 к-та по 15 шт.
2.12	Стойки и сетка для волейбола	1
2.13	Стойки и корзины с сетками для баскетбола	2
2.14	Макеты пистолетов	15
2.15	Макеты ножей	15
<b>3.</b>	<b>Технические средства обучения:</b>	
3.1	Музыкальный центр	3

