

**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 СЗИУ РАНХиГС
Хлутков А.Д.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.В.17 «Элективные курсы по физической культуре:
Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры»**

по направлению подготовки

42.03.05 «Медиакоммуникации»

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Медиапродюсирование и медиаменеджмент

направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии))

бакалавр

квалификация выпускника

очная

форма(ы) обучения

Год набора - 2025

Санкт-Петербург, 2023 г.

Автор(ы)-составитель(и):

Кандидат психологических наук, доцент _____

Сайганова Е.Г.

Кандидат педагогических наук, доцент _____

Морозова Л.В.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта

Кандидат педагогических наук, профессор _____

Колесников Н.В.

РПД «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол № 5 от 07.03.2023.

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	4
3	Содержание и структура дисциплины	6
4	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	12
5	Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине	16
6	Учебно-методические материалы и указания для обучающихся	20
7	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	24
	7.1 Основная литература	24
	7.2 Дополнительная литература	24
	7.3 Нормативные правовые документы	25
	7.4. Интернет-ресурсы	25
	7.5. Иные источники и базы данных	25
8	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	26

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 компонента освоения компетенции	Наименование компонента освоения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Способен применять совокупность принципов, методов и технологий физической культуры
		УК-7.2	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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-7.1 УК-7.2	<i>сформированы знания</i> роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		<i>сформированы умения</i> творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		<i>сформированы навыки</i> владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

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./астр. часах)
Очная форма обучения	
Общая трудоемкость	328/246
Контактная работа с преподавателем	328/246
Лекции	0
Практические занятия	328/246
Самостоятельная работа	Не предусмотрена
Контроль	-
Формы текущего контроля	Тестирование Тестирование СТП
Форма промежуточной аттестации	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	328
Промежуточная аттестация	-	-	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	36	36	64	64	64	64	328

3.2 Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости* , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Лекция	Семинар	Практическое занятие	КСР		
Очная форма обучения								
1.Раздел Легкая атлетика		100			100			Т
Тема 1	Бег на короткие дистанции				20			Т
Тема 2	Бег на длинные дистанции				60			Т
Тема 3	Прыжки				10			Т
Тема 4	Метания				10			Т
2. Раздел Спортивные игры*		228*			228*			Т, ТСТП
Тема 1	Баскетбол				68			Т, ТСТП
Тема 2	Волейбол				80			Т, ТСТП
Тема 3	Виды спорта по выбору				80			Т, ТСТП
3.Раздел Фитнес*		228*			228*			Т, ТСТП
Тема 1	Классическая аэробика				28			Т, ТСТП
Тема 2	Силовой тренинг				40			Т, ТСТП
Тема 3	Танцевальная аэробика/ степ-аэробика				40			Т, ТСТП
Тема 4	Кроссфит				40			Т, ТСТП
Тема 5	Силовой тренинг с элементами рукопашного боя				80			Т, ТСТП
Итого:		328			328			

Примечание:

1. Формы текущего контроля успеваемости:

ТСТП – 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		
Очная форма обучения (студенты СМГ А)					
Раздел 1. Лёгкая атлетика	100		100		Т, ТСТП
Тема 1. Скандинавская ходьба			50		Т, ТСТП
Тема 2. Оздоровительный бег			50		Т, ТСТП
Раздел 2. Спортивные игры	128		128		Т, ТСТП
Тема 1. Настольный теннис			64		Т, ТСТП
Тема 2. Дартс			64		Т, ТСТП

Раздел 3. Фитнес (оздоровительная и корректирующая гимнастика, стретчинг)	100		100		Т, ТСТП
Промежуточная аттестация					Зачёт
ИТОГО:	328	0	328		
Очная форма обучения (студенты СМГ Б)					
Тема 1. Методика самооценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности	50	50			С
Тема 2. Методика организации и проведения соревнований Академиады СЗИУ РАНХиГС	50	50			С, ТПС
Тема 3. Подготовка и написание реферата	228	228			Реферат
Промежуточная аттестация					Зачёт
ИТОГО:	328	328			

Примечание:

Формы текущего контроля успеваемости:

ТСТП – 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 100 акад. часов практических занятий;

- по разделу спортивные игры 228 акад. часов практических занятий или в том же объеме занятий фитнесом по выбору.

Материал практического раздела предусматривает овладение следующими дидактическим 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.

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.

Тема 3. Виды спорта по выбору

Теоретические сведения. Методика самостоятельных тренировочных занятий, избранным видом спорта.

Практический материал. Занятия избранными видами спорта, культивируемыми в институте: волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, теннис.

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 аэробикой 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. Силовой тренинг с элементами рукопашного боя

Теоретические сведения. Методика самостоятельных тренировочных занятий, избранным видом спорта. Порядок действий при угрозе жизни. Порядок использования и применения оружия, а также допустимой самообороны. Классификация элементов прикладного рукопашного боя, специальная терминология.

Практический материал. Занятия прикладным рукопашным боем. Самостраховки при падениях, удары руками, ногами и защита от них, освобождение от захватов, приемы обезоруживания при угрозе ножом, пистолетом, автоматом, подручными предметами.

Для специальной медицинской группы А

Раздел 1. «Легкая атлетика»

Тема 1. Скандинавская 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 (СТП) по любому виду состоит из упражнений/заданий:

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

- по разделу «Фитнес» выполнение комплексного теста СТП.

Оценивается по 10-ти балльной шкале.

Средства и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры»

для основной и подготовительной групп здоровья

Игра	Элемент игры	Оценка				
		5	4	3	2	1
Волейбол	Передача мяча сверху над собой	15	12	9	6	3
	Передача мяча снизу над собой	15	12	9	6	3
	Подача любым способом	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
	Верхняя прямая подача в указанную зону	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
	Передача мяча сверху в парах	24	20	16	12	8
	Передача мяча снизу в парах	22	18	14	10	8
Баскетбол	Перемещения с обводкой 10 стоек (10*10м. туда-обратно), сек	30	33	36	40	44
	Бросок с места из-за трёхсекундной зоны	7 из 10	6 из 10	5 из 10	4 из 10	3 из 10
	Бросок в движении от щита	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
	Штрафной бросок	5 из 10	4 из 10	3 из 10	2 из 10	1 из 10
	Передача-прием мяча в парах поперек поля за 20 сек (6 м)	18	16	14	12	10
	Передача-прием мяча в парах поперек поля в движении за 20 сек.	14	12	10	8	6

**Средства и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры»
для специальной медицинской группы А**

Игра	Элемент игры	Оценка				
		5	4	3	2	1
Настольный теннис	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	60	50	40	30	20
	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	60	50	40	30	20
	Набивание мяча поочерёдно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	50	40	30	20	10
	Накаты справа по прямой/диагонали в парах (кол-во раз)	20	18	16	14	12
	Накаты справа по прямой/диагонали в парах (кол-во раз)	20	18	16	14	12
	Подача (справа, слева) накаты (кол-во раз из 10)	9	8	7	6	5
Дартс	Поочерёдные броски с 1ого по 20 сектор (кол-во попаданий из 20 бросков)	15	12	9	6	3
	Броски дротика в 20й сектор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков)	350	300	200	150	100
	Броски дротиков на максимальный набор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков)	400	350	250	150	100
	Учебная игра «301» (количество бросков)	9	11	13	14	15

**Средства и критерии оценки теста СТП 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 терминологи и -1-2 ошибки в технике шагов - выполнение без движений руками	-2-4 ошибки в терминологи и -2-4 ошибки в технике шагов	-более 4 ошибок в терминологи и -более 4 ошибок в технике шагов
Кроссфит	Составление и проведение комплекса на все мышечные группы с доп. оборудование м	-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 - вариативност ь упр. на каждой станции - дозировка -определение работающих мышц -чередование силовых упр. с кардио - конспект	-комплекс на 3 станциях -2 -4ошибки в технике - вариативност ь упр. на каждой станции - дозировка -1-2 ошибки в определении работающих мышц - конспект	- комплекс на 3станциях -более 4 ошибок в технике - дозировка - более 4 ошибок в определении работающих мышц - конспект

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

Тема	Упражнение	Оценка				
		10	8	6	4	2
Оздоровительная гимнастика	Выполнение оздоровитель ного комплекса на 64 счета	- последователь ность комплекса - правильная техника выполнения	- 1-2 ошибки в последователь ности комплекса - правильная техника выполнения	- 1-2 ошибки в последовател ьности комплекса - 1-2 ошибки в технике выполнения	- 2-4 ошибки в последовател ьности комплекса - 2-4 ошибки в технике выполнения	- более 4 ошибок в последовател ьности комплекса - более 4 ошибок в технике выполнения

Корректирующая гимнастика	Составление и проведение комплекса корректирующей гимнастики из 10-15 упр.	- правильная техника выполнения упр. - соответствие упражнений заболению - дозировка - конспект	-1-2 ошибки в технике - соответствие упражнений заболению - дозировка - конспект	-2 -4ошибки в технике - 1-2 упр. не соответствую т заболению - низкая дозировка - конспект	-2-4ошибки в технике - 2-4 упр. не соответствую т заболению - дозировка - конспект	-более 4 ошибок в технике - более 4 упр. не соответствую т заболению - дозировка - конспект
----------------------------------	--	--	---	---	---	--

Средства и критерии оценки теста СТП по силовому тренингу с элементами рукопашного боя по разделу «Фитнес»
для основной и подготовительной групп здоровья

Приемы и действия рукопашного боя для оценки	Критерий оценки	Оценка
1. Самостраховка при падениях. 2. Удары рукой и ногой и защита от них. 3. Освобождение от захватов. 4. Обезоруживание при угрозе ножом, пистолетом, подручными предметами.	Комплекс упражнений выполнен слитно, уверенно, быстро, согласно описанию, допустима незначительная потеря равновесия.	«отлично» - 10 баллов
	Комплекс упражнений выполнен в целом слитно, но медленно с незначительными ошибками.	«хорошо» - 8 баллов
	Комплекс упражнений выполнен с остановками, цели достигнуты, были допущены грубые ошибки.	«удовлетворительно» - 6 баллов
	Комплекс упражнений (прием) не выполнен.	«не удовлетворительно» - 0 баллов

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.

Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной группы здоровья

№	Наименование упражнений (тестов)
1	Бег на 100 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

Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности обучающихся (девушки)

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 100 м	сек	16,4	17,0	17,6	18,2	19,0
Выносливость							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2300	2100	1900	1600	<1600
Скоростно-силовые качества							
3	Прыжок в длину с места	см	195	180	170	160	150
Сила							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	43	40	35	30	25
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	14	12	10	8
Гибкость							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+11	+8	+5
Ловкость							
7	Тест СТП по спортивным играм	Согласно описанию и требованиям раздела					
8	Тест СТП по фитнесу	Согласно описанию и требованиям раздела					

**Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической
подготовленности обучающихся (юноши)**

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 100 м	сек	13,1	13,6	14,1	15,0	15,5
Выносливость							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2700	2500	2300	2000	<2000
Скоростно-силовые качества							
3	Прыжок в длину с места	см	240	225	210	200	185
Сила							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	48	42	37	33	30
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	44	38	32	28	20
Гибкость							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+11	+8	+4	0
Ловкость							
7	СТП по спортивным играм	Согласно описанию и требованиям раздела					
8	СТП по фитнесу	Согласно описанию и требованиям раздела					

**Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической
подготовленности студентов специальной медицинской группы А**

№	Наименование упражнений (тестов)	
	Осенние семестры	Весенние семестры
1	Скандинавская ходьба – 40/ 50 минут	Тест Купера (12 – минутный бег)
2	100м / Приседания за минуту	100м / Приседания за минуту
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*
5	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)
6	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)

**Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической
подготовленности студентов специальной медицинской группы А (девушки)**

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Выносливость							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2000	1800	1600	1200	<1200
2	Скандинавская ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
Сила							
3	Поднимание туловища из	кол-во раз	40	30	25	20	15

	положения лёжа на спине						
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*	кол-во раз	25	20	15	10	8
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	12	10	8	6	4
6	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	мин, сек	2 мин	1 мин 45 сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек	1 мин
7	Приседания за минуту	кол-во раз	40	36	32	28	25
Гибкость							
8	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+15	+12	+9	+6	+3
Ловкость							
9	Тест СТП (дартс)	Согласно описанию и требованиям раздела					
10	Тест СТП (настольный теннис)	Согласно описанию и требованиям раздела					
11	Тест СТП по разделу «Фитнес»	Согласно описанию и требованиям раздела					

Примечание:

**-Упражнение выполняется при невозможности сдать норматив из упора лёжа*

Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А (юноши)

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Выносливость							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2400	2100	1800	1600	<1600
2	Скандинавская ходьба – 50 минут	м	5000	4500	4000	3500	3000
Сила							
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	50	40	30	25	20
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	30	25	20	15	10
5	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	мин, сек	2 мин 30 сек	2 мин	1 мин 45 сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек
6	Приседания за минуту	кол-во раз	46	42	38	34	30
Гибкость							
7	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+13	+10	+7	+3	0
Ловкость							
8	Тест СТП (дартс)	Согласно описанию и требованиям раздела					
9	Тест СТП (настольный теннис)	Согласно описанию и требованиям раздела					
10	Тест СТП по разделу «Фитнес»	Согласно описанию и требованиям раздела					

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 59 баллов	«не зачтено»
от 60 до 100 баллов	«зачтено»

Балльно-рейтинговая система (БРС)

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий	40	60
Сдача технических тестов по видам спорта	6	10
Сдача контрольных тестов промежуточной аттестации	14	30
Итого	60	100

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, заносится 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.

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

Структура работы:

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

Требования к оформлению работы:

- объём не менее 20 страниц;
- оригинальность текста не менее 50% по системе «Антиплагиат» РАНХиГС;
- 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;
- 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;

- 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.

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 тренажеров 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>

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.znanium.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.znanium.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.znanium.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.znanium.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
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ 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
1.	Спортивное сооружение по адресу Будапештская ул., 38	
2.	Спортивный инвентарь:	
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
3.	Технические средства обучения:	
3.1	Музыкальный центр	3