

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

Кировский филиал

УТВЕРЖДЕНО

Директор Кировского филиала
РАНХиГС

Е.С. Симбирских

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Менеджмент организации

(наименование образовательной программы)

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

Б1.В.ДВ.12.01 Атлетическая гимнастика

(код и наименование РПД)

38.03.02 Менеджмент

(код, наименование направления подготовки/специальности)

Очная, очно-заочная

(форма(формы) обучения)

Год набора - 2025

Киров, 2024 г

СОДЕРЖАНИЕ:

<u>1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.</u>	с 4
<u>2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО</u>	5
<u>3. Содержание и структура дисциплины</u>	6
<u>4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся</u>	10
<u>5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине</u>	11
<u>6. Методические материалы по освоению дисциплины</u>	14
<u>7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".</u>	20
<u>7.1. Основная литература</u>	20
<u>7.2. Дополнительная литература</u>	21
<u>7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация</u>	21
<u>7.4. Интернет-ресурсы, справочные системы</u>	21
<u>8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы</u>	22

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

1.1. Дисциплина «Атлетическая гимнастика» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

- способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Код компет енции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1 (для очной, очно-заочной формы обучения)	Способность вовлекаться в организованные физкультурные и спортивные занятия
		УК ОС-7.2 (для очной, очно-заочной формы обучения)	Способность вовлекаться в самостоятельные спортивные занятия.
		УК ОС-7.3 (для очной, очно-заочной формы обучения)	Способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно- спортивной деятельности, исходя из личных целей.
		УК ОС-7.4 (для очной, очно-заочной формы обучения)	Способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно- спортивной деятельности, исходя из профессиональных целей

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

ОТФ/ТФ <i>(при наличии профстандарта)/</i> трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	УК ОС-7.1 (для очной, очно-заочной формы обучения)	На уровне знаний: Кругозор личности в сфере физической культуры и спорта. Знания можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
	УК ОС-7.2 (для очной, очно-заочной формы обучения)	На уровне умений: Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно- профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК ОС-7.3 (для очной, очно-заочной формы обучения)	На уровне навыков: Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролю своего физического состояния.
УК ОС-7.4 (для очной, очно-заочной формы обучения)		

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Освоение дисциплины «Атлетическая гимнастика» происходит на 1, 2 курсе ЛФ РАНХиГС (1-4 семестры) в соответствии с учебным планом.

Общий объем дисциплины «Атлетическая гимнастика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов, в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - 80 часов по очной форме обучения, 2 часа (лекционных занятий 2 ч.) по очно-заочной форме обучения. На самостоятельную работу обучающихся выделяется 248 часов по очной форме обучения, 326 часов по очно-заочной форме, соответственно практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть)», которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2 курсе.

Дисциплина «Атлетическая гимнастика» является вариативной составляющей образовательной программы, значимость дисциплины обусловлена гармонизацией духовных и физических сил, формированием общечеловеческих ценностей, системой знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленностью на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья – основы для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины, осваиваемой в форме контактной работы

Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						СР О	Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуто чной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий							
			Л/ ДО Т	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР				
Практический раздел										
1.	Упражнения с собственным весом	58	-	-	18	-	40	Т, Р, О, У, СН		
2.	Гимнастические упражнения	82	-	-	10	-	72	Т, Р, О, У, СН		
3.	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	24	-	-	8	-	16	Т, Р, О, У, СН		

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						СР О	Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуто чной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий						
			Л/ ДО Т	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР			
Практический раздел									
4.	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	12	-	-	4	-	8	Т, Р, О, У, СН	
5.	Силовые эстафеты *Силовые сетки	12	-	-	4	-	8	Т, Р, О, У, СН	
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	48	-	-	12	-	36	Т, Р, О, У, СН	
7.	Специальная физическая подготовка	46	-	-	12	-	34	Т, Р, О, У, СН	
8.	Общая физическая подготовка	46	-	-	12	-	34	Т, Р, О, У, СН	
Промежуточная аттестация		зачет							
Итого		328	-	-	80	-	248		

Используемые сокращения:

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

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), опрос (О), упражнения (У), сдача нормативов (СН).

** Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

Для очно-заочной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуто чной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР О	
			Л/ ДО Т	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Упражнения с собственным весом	58	1	-	-	-	57	Т, Р, О, У, СН
2.	Гимнастические упражнения	82	-	-	-	-	82	Т, Р, О, У, СН
3.	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	24	1	-	-	-	23	Т, Р, О, У, СН
4.	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
5.	Силовые эстафеты *Силовые сетки	12	-	-	-	-	12	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	48	-	-	-	-	48	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	46	-	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	46	-	-	-	-	46	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		зачет						
Итого		328	2	-	2	-	326	

Используемые сокращения:

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

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), опрос (О), упражнения (У), сдача нормативов (СН).

** Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

3.2. Содержание дисциплины

Тема: Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Тема: Гимнастические упражнения

Упражнения на брусках, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гириями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Тема: Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусках; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из-за головы; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Тема: Общая физическая подготовка

Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Тема: Упражнения на тренажерах

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссвер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере.

Тема: Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)*

Принципы работы с использованием упругих предметов заключается в том что, всё упражнение выполняется в напряженном состоянии мышц сгибателей так и разгибателей, эмитируя упражнения как на блочных тренажерах. Упражнения «Кроссвер». Упражнения «Тяга верхняя». Упражнения «Тяга снизу». Упражнения «Бабочка». Упражнения «Жим ногами». Упражнения «Сгибание ног». Упражнения «Разгибание ног». Многочисленные упражнения на мышцы пресса, плеч и рук.

Тема: Упражнения со штангой

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съём штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия спортсмена до съёма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съём штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Тема: Упражнения с отягощениями*

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнения для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание с использованием эспандеров разной жесткости

Действия спортсмена до расположения эспандера на шее-вниз-под пятки, в положении присев. Выпрямление, спина прямая и расстановка ног. Плавные действия при опускании вниз в сед. Вставание из седа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах седа. Фиксация, стоя, спина прямая.

Жим лёжа

Действия спортсмена с расположением эспандера на спине по лопаткам в кисти между большим и указательным пальцах. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и краткая остановка на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, эспандер располагается под ногами посередине стопы, шея прямая, смотреть вперед слегка вверх, туловище прямое, руки на старте между коленями, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Старт из положения полусед, плавно вверх в натяжении. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация в верхней точке подъема.

Тема: Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекувырки, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Тема: Силовые эстафеты

Эстафеты с переносом отягощений (блины, боксерские мешки).

Тема: Силовые сетки*

С отягощениями на количество повторений с расчленением упражнения (гантели, диски, боксерские мешки, пластиковые бутылки с сыпучим наполнителями и т.д.)

** Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1. В ходе реализации дисциплины «Атлетическая гимнастика» используются следующие **методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

	Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
1.	Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)	Тестируются нормативы текущего контроля успеваемости
2.	Практический раздел (самостоятельные учебно-тренировочные занятия в системе дистанционного обучения (СДО))	«Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю (для заочной формы обучения)

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Примерный перечень тем рефератов

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

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Зачет проводится с применением **следующих методов (средств):** контрольного тестирования физической подготовленности.

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

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

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Ключевой/промежуточный индикатор оценивания	Критерий оценивания
	На основе самодиагностики физического состояния отбираются и реализуются методы поддержания физического здоровья	Формирование уровня функциональных и двигательных способностей, соответствующий возрасту уровень технической, скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости.

5.3. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		23	20	17	14	11
1.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	130 и более
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	13	10	8	6 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	5 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	14	11	8	6	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		23	20	17	14	11
1.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	210	170	140 и менее
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	10	8	8	6 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	35	30	25	20	15 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	11	8	6	4	3 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		17	14	11	8	5
1.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	165	150	130 и менее
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	8	6 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	11	8	6	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		17	14	11	8	5
1.	Прыжки в длину с места (см)	240	235	215	190	170 и менее
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	10	9	8	6 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	4	3 и менее

Шкала оценивания

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-50	«не зачтено»
51-100	«зачтено»

Порядок формирования балльной оценки

Тип работы	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (2 балла за занятие)	
1 курс	8
2 курс	32

Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям	
1 курс	92
2 курс	68
Итого	100
<i>Дополнительные баллы</i>	<i>30</i>

Посещение практических занятий - 2 балла за занятие.

Сдача контрольных нормативов - до 92 баллов - на 1 курсе, до 68 баллов – на 2 курсу.

Обучающиеся, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья выполняют теоретические задания: составление комплексов упражнений, написание рефератов, написание статей - до 100 баллов.

Дополнительные баллы (до 30 баллов):

1 (один) академический час участия в соревнованиях/спортивных мероприятиях факультета, Академии, межвузовских соревнованиях, международных соревнованиях приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия.

1 (один) академический час участия в судействе соревнований/волонтерской деятельности приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

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. Методические материалы по освоению дисциплины

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

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень

домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры				Всего часов
	1	2	3	4	
Практические занятия	8	8	32	32	80
Самостоятельная работа	74	74	50	50	248
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	82	82	82	82	328

Для очно-заочной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры				Всего часов
	1	2	3	4	
Лекционные занятия	-	-	-	2	2
Самостоятельная работа	82	82	82	80	326
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	82	82	82	82	328

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

Для очной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	18	2	16
	Гимнастические упражнения	30	2	28
	Специальная физическая	16	2	14

	Общая физическая	18	2	16
	Всего:	82	8	74

Семестр 2	Упражнения с собственным весом	18	2	16
	Гимнастические упражнения	28	2	26
	Специальная физическая	18	2	16
	Общая физическая	18	2	16
	Всего:	82	8	74

Семестр 3	Упражнения с собственным весом	12	8	4
	Гимнастические упражнения	18	4	14
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты,	12	4	8
	Упражнения со штангой *Упражнения с	6	2	4
	Прикладно-ориентированная	24	6	18
	Общая физическая	10	8	2
	Всего:	82	32	50

Семестр 4	Упражнения с собственным весом	10	6	4
	Гимнастические упражнения	6	2	4
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты,	12	4	8
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	6	2	4
	Силовые эстафеты *Силовые сетки	12	4	8
	Прикладно-ориентированная	24	6	18
	Специальная физическая	12	8	4
	Всего:	82	32	50

**Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

Для очно-заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Упражнения с собственным весом	18		18
	Гимнастические упражнения	30		30
	Специальная физическая	16		16
	Общая физическая	18		18
	Всего:	82		82

Семестр 2	Упражнения с собственным весом	18		18
	Гимнастические упражнения	28		28
	Специальная физическая	18		18
	Общая физическая	18		18
	Всего:	82		82

Семестр 3	Упражнения с собственным весом	12		12
	Гимнастические упражнения	18		18
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты,	12		12
	Упражнения со штангой *Упражнения с	6		6
	Прикладно-ориентированная	24		24
	Общая физическая	10		10
	Всего:	82		82

Семестр 4	Упражнения с собственным весом	10	1	9
	Гимнастические упражнения	6	-	6
	Упражнения на тренажерах *Упражнения с упругими предметами (жгуты,	12	1	11
	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	6	-	6
	Силовые эстафеты *Силовые сетки	12	-	12
	Прикладно-ориентированная	24	-	24

	Специальная физическая	12	-	12
	Всего:	82	2	80

**Темы/виды занятий, которые могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат - это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной части* формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические

рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое - 35 мм, правое - до 15 мм, верхнее и нижнее - не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

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

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

7.1. Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739>
2. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1381285>

3. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - Москва: Спорт, 2017. - 408 с. ISBN 978-5-906839-30-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/913318>
4. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1031851>
5. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников./ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2012. - 156с. <http://www.iprbookshop.ru/11406>
6. Бударников А.А., Козлов А.В. Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников., А.В.Козлов/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01006690483>
7. Бударников А.А, Козлов А.В, Каганер Т.А. Силовые виды спорта: спортивная тренировка девушек – студенток: Учебное пособие/ А.А. Бударников, А.В.Козлов, Т.А. Каганер/ М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН, 2013. - 248с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29019318>
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - URL: <https://urait.ru/bcode/495012>
9. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). - ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). - URL: <https://urait.ru/bcode/495814>
10. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/495446>
12. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
13. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>
14. 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>
15. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5- 4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

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.
<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
2. 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.znaniy.com/catalog/document?id=351762>
3. 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.znaniy.com/catalog/document?id=351765>
4. 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.znaniy.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.
<https://new.znaniy.com/catalog/document?id=351763>

7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

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

7.4. Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

1. Электронный каталог библиотеки РАНХиГС <http://ranepa.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, предназначенный для создания, просмотра, редактирования и форматирования текстов статей, деловых бумаг, а также иных документов, с локальным применением простейших форм таблично-матричных алгоритмов.

Excel	Программа для работы с электронными таблицами.
PowerPoint	Программа подготовки презентаций