Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Плюхин Михаил Юрьевич
Должность: Директор
Дата подписания: 28.10.2025 12:13:51
Уникальный программный ключ:
65a4b0d1f7bc3661fe332817a27467018408388f

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

Западный филиал
Кафедра юриспруденции

УТВЕРЖДЕНО
Директор Западного филиала

Электронная подпись

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Государственно-правовая специализация»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДЭ.03.01 Фитнес-аэробика

Дисциплины (модули) по Физической культуре и спорту (элективные дисциплины)

специалитет
по специальности
40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Форма обучения
очная, заочная

Год набора 2023

Калининград, 2023 г.

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические материалы для освоения дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

6.1. Основная литература

6.2. Дополнительная литература

6.3. Интернет-ресурсы

6.4. Иные источники

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Автор(ы)-составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент
кафедры физического воспитания и здоровья
РАХИиГС Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины:

доктор культурологии, профессор,
заместитель начальника отдела основных и
дополнительных образовательных программ
Учебно-методического управления
РАНХиГС И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент,
начальник отдела основных и
дополнительных образовательных программ
Учебно-методического управления
РАНХиГС И. Ю. Гагарина

Редактор программы дисциплины:

специалист кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС
А. А. Оболенская

УТВЕРЖДЕНА
для использования в учебном процессе
кафедрой физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

протокол № 2 от «17» марта 2020 г.
(год набора 2021)

кандидат педагогических наук, заведующий
кафедрой физического воспитания и
здоровья РАНХиГС А. М. Шувалов

Автор(ы)–составитель(и):
Доцент кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин к.и.н. Ульяновская Е.В.
Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, к.филос.н., доцент Соколова В. Ф.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры юриспруденции Западного филиала РАНХиГС
протокол от «27» января 2023 г. № 06.

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

Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать уровень физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общий объем дисциплины: 328 академических часов.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения:

- 256 академических часов практических занятий;
- 56 академических часов самостоятельной работы,
- 12 академических часов контроля,

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очно-заочной/заочной форме обучения:

- 16 академических часов лекционныз занятий;
- 288 академических часов самостоятельной работы,
- 20 академических часов контроля,

Дисциплина «Фитнес-аэробика» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

Форма промежуточной аттестации: зачет во 2, 4, 6 семестрах.

Данная дисциплина может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Доступ к системе дистанционного образования осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету/профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение заданий предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 рабочих дней после окончания срока выполнения.

3. Содержание и структура дисциплины

Для очной формы обучения

Наименование разделов (модулей), тем	**Количество академических часов**									**Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**
	Всего	**Контактная работа с преподавателем**				**СРО (ЭК)***				
		Л	**ЛР**	**ПЗ**	**КСР**	**ВЛ**	**ПОЗ**	**СП**	**СРО**	
Классическая аэробика	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	8			8						Контрольные нормативы, реферат
Специальная физическая подготовка	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Общая физическая подготовка	8			8						Контрольные нормативы, реферат
Итого за 1 семестр	**36**			**36**						
Классическая аэробика	8			8						Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	8			8						Контрольные нормативы, реферат
Специальная физическая подготовка	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Общая физическая подготовка	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Промежуточная аттестация										Зачет
Итого за 2 семестр	**36**			**36**						
Классическая аэробика	12			12						Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	12			12						Контрольные нормативы, реферат
Функциональная тренировка	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Прикладно-ориентированная подготовка	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Общая физическая подготовка	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Итого за 3семестр	**64**			**64**						

Наименование разделов (модулей), тем	Количество академических часов									Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СРО (ЭК)*				
		Л	ЛР	ПЗ	КСР	ВЛ	ПОЗ	СП	СРО	
Классическая аэробика	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Функциональная тренировка	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Хореографическая подготовка *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	10			10						Контрольные нормативы, реферат
Прикладно-ориентированная подготовка	10			12						Контрольные нормативы, реферат
Специальная физическая подготовка	10			12						Контрольные нормативы, реферат
Промежуточная аттестация										Зачет
Итого за 4 семестр	**64**			**64**						
Классическая аэробика	9			4					5	Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	10			4	1				5	Контрольные нормативы, реферат
Функциональная тренировка	10			4	1				5	Контрольные нормативы, реферат
Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	9			4					5	Контрольные нормативы, реферат
Прикладно-ориентированная подготовка	7			2					5	Контрольные нормативы, реферат
Общая физическая подготовка	7			2					5	Контрольные нормативы, реферат
Итого за 5 семестр	**64**			**32**	**2**				**30**	
Классическая аэробика	9			4	1				4	Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	9			4	1				4	Контрольные нормативы, реферат

Наименование разделов (модулей), тем	Количество академических часов									Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СРО (ЭК)*				
		Л	ЛР	ПЗ	КСР	ВЛ	ПОЗ	СП	СРО	
Функциональная тренировка	8			4					4	Контрольные нормативы, реферат
Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	8			4					4	Контрольные нормативы, реферат
Прикладно-ориентированная подготовка	6			2					4	Контрольные нормативы, реферат
Общая физическая подготовка	8			2					6	Контрольные нормативы, реферат
Промежуточная аттестация	4									Зачет
Итого за 6 семестр	**64**			**32**	**2**				**26**	**4**
Всего	**328**			**264**	**4**				**56**	**4**

3.2.1. Для заочной формы обучения

Наименование разделов (модулей), тем	Количество академических часов									Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СРО (ЭК)*				
		Л	ЛР	ПЗ	КСР	ВЛ	ПОЗ	СП	СРО	
Классическая аэробика	9	2							7	Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	9	2							7	Контрольные нормативы, реферат
Специальная физическая подготовка	7								7	Контрольные нормативы, реферат
Общая физическая подготовка	7								7	Контрольные нормативы, реферат
Промежуточная аттестация	4									зачет
Итого за 1 семестр	**36**	**4**							**28**	**4**
Классическая аэробика	7								7	Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	7								7	Контрольные нормативы, реферат
Специальная физическая подготовка	9	2							7	Контрольные нормативы, реферат

Наименование разделов (модулей), тем	Количество академических часов									Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СРО (ЭК)*				
		Л	ЛР	ПЗ	КСР	ВЛ	ПОЗ	СП	СРО	
Общая физическая подготовка	9	2							7	Контрольные нормативы, реферат
Промежуточная аттестация	4	4							28	Зачет
Промежуточная аттестация	4									зачет
Итого за 2 семестр	**36**	**4**							**28**	**4**
Классическая аэробика	10								10	Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	11								11	Контрольные нормативы, реферат
Функциональная тренировка	11								11	Контрольные нормативы, реферат
Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	13	2							11	Контрольные нормативы, реферат
Прикладно-ориентированная подготовка	13	2							11	Контрольные нормативы, реферат
Общая физическая подготовка	11								11	Контрольные нормативы, реферат
Промежуточная аттестация	4									зачет
Итого за 3семестр	**64**	**4**							**56**	**4**
Классическая аэробика	10								10	Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	11								11	Контрольные нормативы, реферат
Функциональная тренировка	11								11	Контрольные нормативы, реферат
Хореографическая подготовка *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	13	2							11	Контрольные нормативы, реферат
Прикладно-ориентированная подготовка	13	2							11	Контрольные нормативы, реферат
Специальная физическая подготовка	11								11	Контрольные нормативы, реферат
Промежуточная аттестация	4									Зачет

Наименование разделов (модулей), тем	Количество академических часов									Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
	Всего	Контактная работа с преподавателем				СРО (ЭК)*				
		Л	ЛР	ПЗ	КСР	ВЛ	ПОЗ	СП	СРО	
Итого за 4 семестр	**64**	**4**							**56**	**4**
Классическая аэробика	10								10	Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	11				1				10	Контрольные нормативы, реферат
Функциональная тренировка	13				1				12	Контрольные нормативы, реферат
Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	10								10	Контрольные нормативы, реферат
Прикладно-ориентированная подготовка	10								10	Контрольные нормативы, реферат
Общая физическая подготовка	10								10	Контрольные нормативы, реферат
Промежуточная аттестация	4									зачет
Итого за 5 семестр	**64**				**2**				**62**	
Классическая аэробика	5				1				4	Контрольные нормативы, реферат
Степ-аэробика	5				1				4	Контрольные нормативы, реферат
Функциональная тренировка	4								4	Контрольные нормативы, реферат
Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	4								4	Контрольные нормативы, реферат
Прикладно-ориентированная подготовка	4								4	Контрольные нормативы, реферат
Общая физическая подготовка	6								6	Контрольные нормативы, реферат
Промежуточная аттестация	4									Зачет
Итого за 6 семестр	**64**				**2**				**58**	**4**
Всего	**328**	**16**			**4**				**288**	**20**

Содержание дисциплины
Классическая аэробика

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

Степ-аэробика

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы

Гимнастика с элементами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости, ловкости.

Волейбол: воспитание быстроты, координации движений, ориентировке в пространстве, силы.

Плавание: воспитание быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Функциональная тренировка

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

Хореографическая подготовка

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

Пилатес, йога

Основы движения в различных позициях: повороты сидя (spine twist); вытяжение шеи (neck pull); скручивания (roll-up – roll-down); сотня (hundred); пила (saw); перекаты на спине (rolling like a ball); круги ногой (single leg circles); маятник (side to side); вращение бедер (hip rotation); скрещивания (crisscross); вытягивание одной ноги (single leg stetch); вытягивание обеих ног (double leg stretch); перекат назад (roll over); растягивание прямых ног поочередно (single straight leg stretch); мост на плечах (shoulder bridge); вращение головой (neck roll); вытягивания лежа на животе (stomach stretch); захлёст одной и двумя ногами (single and double leg kick). Упражнения на боку: подъем таза (side leg lift); мах вперед (front-back); подъем ноги вверх (up-down); подъем на внутреннюю поверхность бедра (inner-thigh lift). Основные асаны йоги: в положении стоя: Тадасана – поза горы; Уттхита Триконасана – поза вытянутого треугольника; Уттхита Паршваконасана – поза вытянутого бокового угла; Вирабхадрасана II – поза героя 2 (или поза воина 2); Вирабхадрасана I – поза героя 1; Ардха Чандрасана – поза половины луны; Вирабхадрасана III – поза героя 3; Паривритта Триконасана – поза развернутого треугольника (поза на скручивание); Паривритта Паршваконасана – поза развернутого бокового угла; Паривритта Ардха Чандрасана – поза развернутой половины луны; Паршвоттанасана; Гарудасана (поза орла). В положении сидя: Пашчимоттанасана (складка); Джану Ширшасана – "голова к колену" – одна нога вытянута, другая согнута в колене; Баддха конасана – сидя на полу, пятки приводятся к промежности, стопы захватываются кистями, а бедра раздвигаются так, чтобы колени касались пола; Падмасана – классическая поза для концентрации и медитации. В положении лежа: Ардха Мукха Шванасана (собака, мордой вниз); Урдхва Мукха Шванасана (собака, мордой вверх); Шалабхасана (саранча). Бхуджангасана (кобра с поднятой головой). Чатуранга Дандасана (жим в упоре лежа).

Прикладно-ориентированная подготовка

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

Подготовка к показательным выступлениям

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

Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов

Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов: соединения кисти и стопы; запястные; локтевые; плечевые; позвоночные; грудные; тазобедренные; крестцовые; коленные. Упражнения на растягивание мышц: задней поверхности голени; передней поверхности бедра; задней поверхности бедра; приводящих и отводящих мышц бедра; спины; живота; тазовой области; мышц боковой части туловища; ягодичных мышц; мышц груди, шеи, плечевого пояса, рук. Упражнения с применением инвентаря: гантели; эспандер; амортизатор.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт: фитнес-аэробика» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;
- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю.

- студент пишет реферат

Примерный перечень тем рефератов

1. Фитнес-аэробика как физкультурно-оздоровительная система.
2. Основные понятия и разновидности фитнес-аэробики.
3. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях фитнес-аэробикой.
4. Оздоровительная направленность фитнес-аэробики.
5. Техника безопасности во время занятий фитнес-аэробикой.
6. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся фитнес-аэробикой.
7. Теория и методика занятий аэробикой.
8. История возникновения и развития фитнеса, аэробики, шейпинга.
9. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
10. Методики применения средств фитнес-аэробики для направленной коррекции телосложения.

Оценивание реферата

«Зачтено» - Обоснована актуальность темы с учетом развития науки и (или) практики; качественно и в полном объеме проведена оценка степени разработанности темы в специальной литературе; поставленные цель и задачи реализованы в полном объеме; тема раскрыта глубоко и многоаспектно; наличие материала, ориентированного на практическое использование (в зависимости от темы); полученные результаты и выводы достоверны и обоснованы; наличие собственных выводов; эрудиция, использование междисциплинарных связей; соблюдены все требования к структуре работы (с учетом изложенных в методических указаниях); наличие информационной культуры (корректное цитирование).

«Не зачтено» - В обосновании актуальности темы учтены не все аспекты; отсутствует оценка степени разработанности темы в специальной литературе, использованные источники только перечислены; поставленные задачи реализованы не в полном объеме; не раскрыты отдельные аспекты темы; полученные результаты не получили обоснования; отсутствуют собственные выводы; не соблюдены требования к структуре работы; качество и оформление проектной документации не соответствует требованиям; есть ссылки на коллекции готовых студенческих работ (их использование в отзыве научного руководителя не обосновано); на защите выступление не соответствовало требованиям; ответы на вопросы слушателей не были получен.

4.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование компонента компетенции
УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Способен поддерживать уровень физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Компонент компетенции	**Ключевой/промежуточный индикатор оценивания**	**Критерий оценивания**
Способен поддерживать уровень физического здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Демонстрирует знание поддерживать уровень физического здоровья	выбор методов и средств физической культуры для совершенствования своих физических качеств

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.

Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

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

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90º из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90º из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

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

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	15	12	10	8	6 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее

4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

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

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	8.00	8.50	9.00	9.50	9.60 и более
2.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (количество раз)	16	14	12	10	9 и менее
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	22	20	18	16	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	7.00	7.50	8.00	8.50	8.60 и более
2.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	26	24	22	21 и менее

4.2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)

Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка

4.3. Шкала оценивания по дисциплине (рекомендуемая)

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	**Минимально допустимое количество баллов**	**Максимальное количество баллов**
Посещение практических занятий *(аудиторно/дистанционно)*	36 (минимально 2 балла за одно занятие)	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности *(аудиторно/дистанционно)*	24	40
Итого	**60**	**100**
Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.	*0*	*40*

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

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.

5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

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.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

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, показываются 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.

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

6.1. Основная литература:

5. 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). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495814

6. 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. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495446

6.2. Дополнительная литература

1. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489224

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/488898

6.3. Нормативные правовые документы

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

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: спортивная база, учебные аудитории для проведения лекций, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки.

Спортивная база Западного филиала РАНХиГС:

№	Наименование спортсооружений	Кол-во	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24х14 336м2	1	Баскетбол Волейбол Теннис настольный Теннис Бадминтон.
2	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	14х7 98м2	1	Атлетическая гимнастика Общая физическая подготовка Фитнес Бодиформинг.
3	Открытая универсальная спортивная площадка	1	40х20 800м2	На территории ЗФ РАНХиГС	Футбол Волейбол Бакетбол Теннис.

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. 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, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Для работы в СДО РАНХиГС необходимо следующее

Авторизоваться на сайте СДО https://lms.ranepa.ru

*(Авторизацию нужно провести с использованием **СВОЕЙ учетной записи РАНХиГС**.*

В качестве логина используется префикс корпоративной электронной почты);

По электронной почте Вы получите информацию о предоставлении доступа к курсу в системе дистанционного обучения РАНХиГС.

(Для просмотра содержимого курса, доступ к которому Вам предоставлен, достаточно:

- *перейти на сайт https://lms.ranepa.ru;*
- *авторизоваться, используя данные своей учетной записи;*

выбрать курс, кликнув на его название).