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

УТВЕРЖДЕНО
Директор Среднерусского института управления – филиала РАНХиГС
Меркулов П.А.

Щеголев Александр Владимирович

Подписан: Щеголев Александр Владимирович
DN: C=RU, S=Орловская область, T=исполняющий обязанности директора, OU="СРЕДНЕРУССКИЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", O="ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ""РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"", СНИЛС=13950729986, ИНН=575208091607, E=it@orel.ranepa.ru, G=Александр Владимирович, SN=Щеголев, CN=Щеголев Александр Владимирович
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Среднерусский институт управления

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

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

Б1.В.ДВ.02.01ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»
специализация: «Государственно-правовая»
форма обучения: очная, заочная
год набора: 2022

Орел - 2021 г.

Автор-составитель:
кандидатпедагогических наук,
доцент кафедрыфизического воспитания МаксимоваЕ.Н.

И. о. заведующего кафедрой
физического воспитания,
кандидат педагогических наук, доцент Е.Н. Максимова

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	5
3.	Структура и содержание дисциплины.	6
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	9
5.	Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине	17
6.	Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины	22
7.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	29
	7.1 Основная литература.	29
	7.2 Дополнительная литература.	30
	7.3 Нормативные правовые документы и иная правовая информация	30
	7.4 Интернет-ресурсы, (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)	31
8.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	31

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1.1. Дисциплина «Прикладная физическая культура» обеспечивает овладение универсальной компетенциейУК ОС – 7:

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

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

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

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)/* трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты 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.
		На уровне умений: Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		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 контролированию своего физического состояния.

2. ОБЪЕМ И МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕОПВО

Освоение дисциплины «Прикладная физическая культура» происходит на 1, 2, 3 курсах (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Общий объем дисциплины «Прикладная физическая культура» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Прикладная физическая культура» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт», которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2-3 курсах.

Дисциплина «Прикладная физическая культура» 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. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Структура дисциплины

Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Легкая атлетика	70	-	-	70	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.	Спортивные и подвижные игры	68	-	-	68	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.	Силовой атлетизм	36	-	-	36	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Лыжная подготовка	24	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.	Общая физическая подготовка	76	-	-	76	-	-	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	54	-	-	54	-	-	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		**зачет**						
Итого		**328**	**-**	**-**	**328**	**-**	**-**	

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.

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

Для заочной формы обучения

№ п/п	Наименование тем и/или разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Легкая атлетика	70	-	-		-	70	Т, Р, О, У, СН
2.	Спортивные и подвижные игры	68	-	-		-	68	Т, Р, О, У, СН
3.	Силовой атлетизм	36	-	-		-	36	Т, Р, О, У, СН
4.	Лыжная подготовка	24	-	-		-	24	Т, Р, О, У, СН
5.	Общая физическая подготовка	76	-	-		-	76	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	54	-	-		-	54	Т, Р, О, У, СН
Промежуточная аттестация		**зачет**						
Итого		**328**	**-**	**-**		**-**	**328**	

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.

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

3.2. Содержание дисциплины

Тема Легкая атлетика

Теоретические сведения из истории развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Обучение (совершенствование) технике оздоровительного бега. Обучение (совершенствование) технике бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м,). Обучение (совершенствование) технике бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Контроль за развитием выносливости. Тест Купера. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Воспитание скоростных качеств. Воспитание общей выносливости. Прыжки в длину с места. Воспитание скоростно-силовых способностей. Воспитание морально-волевых качеств. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики.

Тема Спортивные и подвижные игры

Волейбол.Теоретические сведения. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя подача. Верхняя прямая подача Нападающий удар, блок. Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры

Мини-футбол. Теоретические сведения. Техника безопасности. Техника приема и передач мяча ногой, головой, финты, действия вратаря, учебная игра, правила игры .Тактические действия. Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Обучение и совершенствование техники подачи и приема мяча. Обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приемов в двухсторонней игре.

Подвижные игры:игры с бегом: « Жмурки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты. «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты; игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Бой петухов»; игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

Тема Силовой атлетизм.

Теоретические сведения. Техника безопасности при занятиях на тренажерах, с отягощениями и спортивных снарядах. Упражнения для укрепления и развития мышц плечевого пояса, рук, ног, брюшного пресса, без отягощений и с отягощениями, работа на тренажерах, круговая тренировка.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 занимающегося до съема штанги со стоек. Съем 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 занимающегося до съѐма 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. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

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

Тема Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника». Обучение и совершенствование технике классических и коньковых лыжных ходов. Совершенствование индивидуальной техники: лыжных ходов (классический и коньковый), спуска и подъема на лыжах, передвижения на лыжах на различных рельефах местности, прохождения дистанции в переменном режиме (3 км, 5 км). Правила участия в соревнованиях. Оздоровительное и профессионально-прикладное значение лыжной подготовки. Развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств.

ТемаОбщая физическая подготовка

Теоретические сведения. Общая физическая подготовка (ОФП): развитие выносливости, силы, гибкости, быстроты и ловкости, 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. Оздоровительная ходьба. Спортивная ходьба. Северная ходьба. Кроссовый бег. 12 минутный Тест Купера.

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: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных и подвижных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки; упражнения в равновесии; на перекладине; с использованием отягощений; поднимание и переноска груза. Формирование умения правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения в движении и на месте. Комплексы упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения для развития силы, гибкости, выносливости, координационных способностей. Воспитание внимания, двигательной памяти.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.

4. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

4.1. В ходе реализации дисциплины «Прикладная физическая культура» 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, проводится опрос, выполняются практические задания.
2.	Практический раздел (самостоятельные учебно-тренировочные занятия)	Предоставление реферата (для очно-заочной и заочной форм обучения)

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Примерный перечень тем рефератов

1. Волейбол в российской системе физического воспитания, его наиболее характерные особенности.
2. История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.
3. История участия российских волейболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
4. Разновидности волейбола.
5. Волейбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
6. Передачи мяча в волейболе. Их разновидности. Методика совершенствования.
7. Индивидуальные действия и групповые взаимодействия в нападении. Методика обучения.
8. Командные действия в нападении. Система игры с выходящим связующим из-за игрока. Командные действия в защите. Система игры углом вперед, система игры углом назад.
9. Занятия волейболом как средство сохранения и укрепления здоровья.
10. Использование дополнительного оборудования и тренажеров в процессе обучения техническим приемам игры.
11. Организация и методика проведения соревнований по волейболу.
12. Футбол как вид спорта, история возникновения развития футбола.
13. История и развитие современного футбола в России.
14. История участия российских футболистов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.
15. Футбол: правила, основные приемы, техника и тактика игры.
16. Футбол, как средство развития координационных способностей.
17. Тактика игры в нападении: индивидуальные, командные действия.
18. Тактические действия в защите: индивидуальные, групповые, командные.
19. Методика обучения ведению и финтам в футболе.
20. Методические приемы при обучении тактике футбола (передачи мяча, удары, остановки мяча).
21. Методика перемешивания арбитров во время матча, выбор позиции при различных игровых ситуациях.
22. Организация, проведение соревнований.
23. Фитнес-аэробика как физкультурно-оздоровительная система.
24. Основные понятия и разновидности фитнес-аэробики.
25. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях фитнес-аэробикой.
26. Оздоровительная направленность фитнес-аэробики.
27. Техника безопасности во время занятий фитнес-аэробикой.
28. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся фитнес-аэробикой.
29. Теория и методика занятий аэробикой.
30. История возникновения и развития фитнеса, аэробики, шейпинга.
31. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
32. Методики применения средств фитнес-аэробики для направленной коррекции телосложения
33. История возникновения и развития легкой атлетики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.

34. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
35. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
36. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
37. Анализ современного состояния развития легкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
38. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях легкой атлетикой.
39. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
40. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой, предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
41. Тренировочные занятия по легкой атлетике и их разновидности.
42. Организация соревнований по легкой атлетике. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.

Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов основной группы

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на общую выносливость бег 2000м.(мин,с)										
Вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
бег 3000м.(мин.,с)										
Вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
2. Тест на силовую подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол. раз) подтягивание на перекладине (кол.раз)	60	50	40	30	20					
Вес до 85 кг						15	12	9	7	5
Вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3. Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег 100м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Тема «Силовой атлетизм»
Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	25	20	18	16	15и менее
Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
Силой переворот в упор на перекладине	8	5	3	2	1

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	15	12	10	8	6и менее
Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4

Тема «Легкая атлетика»

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 10х10м	21,0	22,0	22,5	23,5	24,0
Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
Прыжок в длину с места (см)	250	240	220	195	180 и менее
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 10х10м	22,0	23,0	23,5	24,5	25,0
Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Тема «Спортивные и подвижные игры»

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1

Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
Челночный бег 3Х10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5
Прыжок в длину с места (см)	250	240	220	195	180 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	150	140	130	120	110
Челночный бег 3Х10 (с)	8,1	9,0	9,5	9,9	10,2
Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее

Волейбол

Юноши, Девушки

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Передачи мяча двумя руками сверху	
Передачи мяча двумя руками снизу	
Подача мяча	
Нападающий удар	
Блокировка	

Настольный теннис

Юноши, девушки

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Подача мяча	
Прием мяча	
Нападающий удар	
Двухсторонняя игра	

Футбол

Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
Техника передачи мяча подъемом стопы.					

Лыжная подготовка

Юноши

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Прохождение дистанции 5 км	

Девушки

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Прохождение дистанции 3 км	

Типовые практические задания

1. Провести оценку личного физического развития.
2. Провести оценку личного функционального состояния.
3. Провести оценку уровня развития физических качеств (выносливости, гибкости, силы, быстроты).
4. Провести оценку осанки.
5. Провести оценку уровня личного здоровья.
6. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
7. Составить комплекс упражнений направленных на развитие скоростных качеств.
8. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной силы.
9. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.
10. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время учебного или самостоятельного занятия.
11. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.
12. Составить план тренировочного занятия общефизической направленности.
13. Составить программу индивидуальной физической подготовки.
14. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.
15. Составить комплекс упражнений для заключительной части учебного занятия.
16. Составить и провести комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления с глаз.
17. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия.
18. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление из различных исходных положений.
19. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
20. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников физического труда.
21. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с плечевого пояса и рук.
22. Составить и провести комплекс упражнений микропаузы активного отдыха
23. Составить и провести комплекс упражнений вводной гимнастики.
24. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с туловища и ног.

Типовые вопросы к опросу

1. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, тесты, формулы и т.д.).

8. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
9. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
10. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом
11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труд.
13. Дайте определение понятия «спорт».
14. Дайте определения понятий «массовый спорт», «спорт высших достижений».
15. Сформулируйте цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
16. На какую систему организма преимущественно влияют занятия циклическими и ациклическими видами спорта (спортивные игры, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.)?
17. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
18. Изложите историю развития избранного вами вида спорта.
19. Опишите специфические особенности избранного вами вида спорта.
20. Изложите основные правила соревнований по избранному вами виду спорта.
21. Изложите основы планирования учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
22. Изложите основы организации учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
23. Назовите основные принципы спортивной тренировки.
24. Назовите этапы обучения двигательным действиям.
25. Назовите основные меры по оказанию доврачебной помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
26. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
27. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
28. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?
29. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно-сосудистой системы?
30. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца (проба Руфье, Гарвардский степ-тест, проба с 20 приседаниями за 30 секунд)?
31. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
32. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?
33. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
34. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.
35. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
36. Перечислите правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
37. Какими анатомо-физиологическими особенностями женского организма обусловливаются содержание и методика занятий физической культурой?
38. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.

39. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
40. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
41. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.
42. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.
43. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
44. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
45. Какие тесты применяются для самоконтроля за уровнем развития физических качеств?
46. Назовите специфические отличительные особенности физического развития женщин и мужчин.
47. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости
48. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей
49. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей
50. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.
51. Дайте определение понятия «организм человека».
52. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия».
53. Дайте краткую характеристику деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
54. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
55. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
56. Дайте определение понятия «здоровье».
57. Приведите конкретные научные данные о соотношении различных факторов, влияющих на здоровье человека (состояние медицины; влияние экологических, генетических факторов; условия и образ жизни).
58. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
59. Дайте определение понятия «физическое здоровье».
60. Дайте определение понятия «психическое здоровье».
61. Дайте определение понятия «социальное здоровье».
62. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
63. Какой оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста?
64. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
65. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
66. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
67. Дайте определение понятия «работоспособность».
68. Дайте определения понятий «утомление», «усталость».
69. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении.
70. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности.
71. Дайте определение понятия «физическая культура».
72. Назовите основные функции физической культуры.

73. Дайте определение понятия «физическое воспитание».
74. Назовите основные цели и задачи физического воспитания студентов.
75. Дайте определение понятия «физическое развитие».
76. Дайте определение понятия «физические упражнения».
77. Дайте определение понятия «техника физических упражнений».
78. Дайте определение понятия «физическое совершенство».
79. Дайте определение понятия «физическая подготовка».
80. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
81. Какие задачи решаются средствами профессионально-прикладной физической подготовки?
82. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется профессионально-прикладная физическая подготовка?
83. Назовите основные группы средств профессионально-прикладной физической подготовки.
84. Сформулируйте цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
85. Назовите основные формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
86. По каким показателям оценивается эффективность решения задач профессионально-прикладной физической подготовки?
87. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
88. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.
89. Чем определяются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки бакалавра?
90. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Зачет проводится с применением **следующих методов (средств):**
для обучающихся основной медицинской группы:оценка контрольного тестирования физической подготовленности в течение семестра,оценка за работу на занятиях, оценка посещаемости занятий; участие в спортивных соревнованиях.
для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинской группе или освобожденных от практических занятий (на 1 месяц и более):оценка посещаемости занятий, оценка работы на занятиях, участие в студенческих конференциях, судействе соревнований, устный опрос, собеседование по реферату.
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 пятибалльной шкале.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Ключевой/промежуточный индикатор оценивания	Критерий оценивания
	На основе самодиагностики	Формирование уровня

	физического состояния отбираются и реализуются методы поддерживания физического здоровья	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				
		5	4	3	2	1
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
5.	Бег 2000 м (мин, сек)	10,50	11,20	11,50	12,15	12,45

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	210	170	140 и менее
2.	Подтягивание из виса на высокой гимнастической перекладине (количество раз)	12	10	8	7	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
5.	Бег 3000 м (мин, сек)	13,00	13,30	14,00	14,30	15,00

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.	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
5.	Бег 2000 м (мин, сек)	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	240	235	215	190	170 и менее
2.	Подтягивание из виса на высокой гимнастической 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
5.	Бег 3000 м (мин, сек)	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30

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

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	195	185	175	165	150 и менее
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	23	18	13	10	8 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	15	13	10	8 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	18	15	12	8	6 и менее
5.	Бег 2000 м (мин, сек)	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Прыжки в длину с места (см)	245	235	225	190	170 и менее

2.	Подтягивание из виса на высокой гимнастической перекладине (количество раз)	15	13	11	9	8 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	45	35	30	25	20 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	15	10	8	4	3 и менее
5.	Бег 3000 м (мин, сек)	12,00	12,30	13,10	13,50	14,30

Шкала оценивания

Шкала оценивания по дисциплине	
средний балл, сданных нормативов	**Оценка**
0-2,5	«не зачтено»
2,6-5,0	«зачтено»

Промежуточная аттестация(зачёт) –выставляется на основе определения среднего балла по результатам всех контрольных нормативов, и учета посещаемости занятий на протяжении семестра. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Условием допуска обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине «Прикладная физическая культура» является регулярность посещения практических учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае:

- посещения ими не менее 75% занятий, предусмотренных расписанием и выполнения ими учебного плана по дисциплине;
- выполнения контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты выполнения практических тестов по темам рабочей программы.

Обучающиеся, не посещающие практические занятия без уважительной причины, обязаны отработать их до сдачи контрольных нормативов.

Обучающиеся, отнесенные к подготовительной и специальной медицинской группе, а также освобожденные от практических занятий по изучаемой дисциплине по состоянию здоровья на длительный срок выполняют теоретические задания: составление комплексов упражнений, написание рефератов, написание статей, докладов. А также участвуют в судействе соревнований, волонтерской деятельности, студенческих научных конференциях, круглых столах.

Типовые темы рефератов
для студентов, освобождённых от практических занятий (на 1 месяц и более)

1. Классификация физических упражнений и их характеристика.
2. Эмоциональная окраска и вопросы безопасности занятий физической культурой.
3. Режим занятий и гигиена одежды.
4. Врачебно-физкультурный контроль (задачи, методы, организация).
5. Методы самоконтроля (антропометрия, АД, ЧСС), правила заполнения и ведения дневника.
6. Методы самоуправления на занятиях физической культурой (внушение, релаксация и др.).
7. Лечебная физическая культура при заболевании (краткая характеристика заболевания, 2-3 различных комплекса ЛФК при этом заболевании).
8. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития.
9. Оздоровительная ходьба.
10. Повышение адаптации студентов средствами физической культуры.
11. Использование дыхательных упражнений на занятиях физической культуры.
12. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
13. Гигиена питания студента.
14. Развитие гибкости средствами физической культуры.
15. Развитие быстроты средствами физической культуры.
16. Развитие ловкости средствами физической культуры.
17. Развитие выносливости средствами физической культуры.
18. Развитие устойчивости вестибулярного аппарата средствами физической культуры.

19. Развитие силы средствами физической культуры.
20. Массаж как средство восстановления.
21. Туризм- направление физической культуры.
22. Общая физическая подготовка средствами плавания.
23. Утренняя гимнастика как показатель физической культуры студента.
24. Изменения функционального состояния организма студента под воздействием физических нагрузок.
25. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
26. Физическая культура как общественное явление.
27. Государственное управление развитием физической культуры и спорта.
28. Физическая культура и массовый спорт по месту жительства, отдыха, рекреации.
29. Физическая культура и спорт в учреждениях образования.
30. Ритмическая гимнастика.
31. Атлетическая гимнастика.
32. Велоспорт.
33. Конькобежный спорт.
34. Гребля.
35. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях.
36. Группы здоровья.
37. Физическая культура на загородных базах отдыха, в санаторияхи профилакториях.
38. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
39. Функции физической культуры и ее функциональные связи.
40. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
41. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.
42. Основы построения спортивной тренировки
43. Бег и дыхание.
44. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
45. Мои любимые упражнения.
46. Исторический характер физической культуры.
47. Физическая культура и научно-техническая революция.
48. Двигательная активность как условие сохранения здоровья.
49. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
50. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.
51. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
52. Возрождение Олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
53. Проблемы Международного спортивного движения.
54. Зимние виды спорта.
55. Летние виды спорта.
56. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой.
57. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры.
58. Формирование командной мотивации в любительском спорте.
59. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.
60. Летние Олимпийские игры.
61. Зимние Олимпийские игры.

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

Дисциплина «Прикладная физическая культура» характеризуется следующими основными положениями:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей, обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
- гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств обучающегося (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости), что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде собственного тела, и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми и совершенствуют имеющиеся двигательные умения и навыки.

На практических занятиях могут применяться специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания):

- методы строгого регламентированного упражнения (они позволяют осуществлять двигательную деятельность обучающихся):

1) по подбору упражнений, очередности выполнения;

2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества и т.д.

игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

Промежуточный контроль умений и навыков изучаемой дисциплины осуществляется на практических занятиях.

Обучающийся получает допуск к зачету при успешном выполнении вех видов учебных занятий.

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты. Систематическое выполнение учебной работы на практических учебно-тренировочных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и повысить общий уровень физической подготовки и здоровья вцелом.

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**	**5**	**6**	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	**328**
Промежуточная аттестация	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

Для заочной формы обучения

Разделы учебной программы	**Семестры**						**Всего часов**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
Практические занятия							
Самостоятельная работа			328				**328**
Промежуточная аттестация			зачет				

Итого			**328**				**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	Легкая атлетика	8	8	-
	Спортивные игры	8	8	-
	Силовой атлетизм	4	4	-
	Лыжная подготовка	4	4	
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	4	4	
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 2	Легкая атлетика	8	8	-
	Спортивные игры	8	8	-
	Силовой атлетизм	4	4	-
	Лыжная подготовка	4	4	
	Общая физическая подготовка	15	8	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	4	4	
	Всего:	**36**	**36**	**-**
Семестр 3	Легкая атлетика	14	14	-
	Спортивные игры	13	13	-
	Силовой атлетизм	7	7	-
	Лыжная подготовка	4	4	-
	Общая физическая подготовка	15	15	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	11	11	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 4	Легкая атлетика	14	14	-
	Спортивные игры	13	13	-

	Силовой атлетизм	7	7	-
	Лыжная подготовка	4	4	-
	Общая физическая подготовка	15	15	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	11	11	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 5	Легкая атлетика	13	13	-
	Спортивные игры	13	13	-
	Силовой атлетизм	7	7	-
	Лыжная подготовка	4	4	-
	Общая физическая подготовка	15	15	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
Семестр 6	Легкая атлетика	13	13	-
	Спортивные игры	13	13	-
	Силовой атлетизм	7	7	-
	Лыжная подготовка	4	4	-
	Общая физическая подготовка	15	15	-
	Прикладно-ориентированная подготовка	12	12	-
	Всего:	**64**	**64**	**-**
	Итого:	**328**	**328**	**-**

Для заочной формы обучения

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы и практические занятия	Самостоятельная работа
Семестр 1	Легкая атлетика			-
	Спортивные игры			-
	Силовой атлетизм			-
	Лыжная подготовка			
	Общая физическая подготовка			-
	Прикладно-ориентированная подготовка			
	Всего:			**-**

Семестр 2	Легкая атлетика			-
	Спортивные игры			-
	Силовой атлетизм			-
	Лыжная подготовка			
	Общая физическая подготовка			-
	Прикладно-ориентированная подготовка			
	Всего:			**-**

Семестр 3	Легкая атлетика	70		70
	Спортивные игры	68		68
	Силовой атлетизм	36		36
	Лыжная подготовка	24		24
	Общая физическая подготовка	76		76
	Прикладно-ориентированная подготовка	54		54
	Всего:	**328**		**328**

Семестр 4	Легкая атлетика			-
	Спортивные игры			-
	Силовой атлетизм			-
	Лыжная подготовка			-
	Общая физическая подготовка			-
	Прикладно-ориентированная подготовка			-
	Всего:			**-**
Семестр 5	Легкая атлетика			-
	Спортивные игры			-
	Силовой атлетизм			-
	Лыжная подготовка			-
	Общая физическая подготовка			-
	Прикладно-ориентированная подготовка			-
	Всего:			**-**

Семестр 6	Легкая атлетика			-
	Спортивные игры			-
	Силовой атлетизм			-

	Лыжная подготовка			-
	Общая физическая подготовка			-
	Прикладно-ориентированная подготовка			-
	Всего:			-
	Итого:	**328**		**328-**

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, составляет 12-15 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: TimesNewRoman, 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, 2025. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2175037
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. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2024. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-8. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2098104
7. 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
8. 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
9. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2024. - 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. 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.znanium.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.znanium.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.znanium.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.znanium.com/catalog/document?id=351763
6. Алексеенков А.Е., Ветков Н.Е., Максимова Е.Н. Основы лыжной подготовки: Учебно-методическое пособие. - Орел: Изд-во Среденерусского института управления- филиала РАНХиГС, 2017. – 84с.
7. Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС. 2016. – 128с.
8. Максимова Е.Н., Ветков Н.Е., Алексеенков А.Е. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие - Орел: Изд-во СИУ-филиал РАНХиГС, 2017. - 52с.

7.3. Нормативные правовые документыи 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. 1. Электронный каталог библиотеки РАНХиГСhttp://ranepa.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/
3. Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

Материально-техническая база

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Спортивно-учебное здание	1	1151,8 м^2	Орловская область, г. Орёл, ул. Октябрьская, 12	волейбол, бадминтон, настольный теннис, баскетбол общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика

2.	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	1	3596 м^2	Орловская область, г. Орёл, ул. Октябрьская, 12	футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика, общая физическая подготовка

Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим MicrosoftOffice – офисный пакет-приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных системMicrosoft 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