Приложение 4

к образовательной программе

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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.ДЭ.01.02Атлетическая гимнастика
(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
(код, наименование направления подготовки)

Государственно-правовая
(наименование образовательной программы)

Очная, заочная форма обучения
(форма обучения)

Год набора – 2025

Орёл

**Автор(ы)-составитель(и) РПД:**

Максимова Елена Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания

**Заведующий кафедрой:**

Максимова Елена Николаевна, к.п.н., доцент, доцент, и. о. заведующего кафедрой физического воспитания

Рабочая программа дисциплины К.М.01.ДЭ.01.02 Атлетическая гимнастика одобрена на заседании кафедры физического воспитания Среднерусского института управления-филиала РАНХиГС.

протокол № 2 от «30» сентября 2025 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы....5
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)....6
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания....11
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания....13
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине....17
7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)....24
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет....28
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы....31

(Оглавление автособираемое. После необходимого редактирования РПД нажмите на него правой кнопкой мыши и обновите)

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

Дисциплина К.М.01.ДЭ.01.02 Атлетическая гимнастика обеспечивает формирование у обучающихся следующей универсальной компетенции:

| **ОТФ/ТФ и реквизиты ПС** *(при наличии)* | **Код компетенции** | **Наименование компетенции** | **Код индикатора достижения компетенций** | **Наименование индикатора достижения компетенций** | **Образовательный результат** |
|---|---|---|---|---|---|
| | УК-ОС-7 | Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.1 | Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | УК ОС-7.1 З-1. Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности<br><br>УК ОС-7.1 У-1. Умеет отбирать и применять методы поддерживания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния |
| | | | УК-ОС-7.2 | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | УК ОС-7.2 З-1. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки<br><br>УК ОС-7.2 У-2. Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности. |

## 2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

0,00 з.е., 328 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 328 ак. час. на контактную работу с преподавателем, из них 328 ак.час на практические занятия.

К.М.01.ДЭ.01.02 Атлетическая гимнастика реализуется на 1,2,3,4,5,6-м семестре после изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

## 3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

3.1. Структура дисциплины (модуля)

*Очная форма обучения*

| № п/п | Наименование тем и (или) разделов | ВСЕГО | Объемдисциплины, ак.час | | | | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | | | | Самостоятельнаяработа | | |
| | | | Периодтеоретическогообучения | | | | | | Периодпромежуточнойаттестации (сессия) | | | | | |
| | | | Занятиялекционноготипа | | Занятиясеминарскоготипа | | ИК | КСР | КЭ | Кат тэк | Контроль | СРкр | СРэк | СР |
| | | | Л | ВЛ | ЛР | ПЗ | | | | | | | | |
| Тема 1. | Упражнения с собственным весом | 36 | 0 | 0 | 0 | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | СН, П, Р |
| Тема2. | Упражнения на тренажерах | 66 | 0 | 0 | 0 | 66 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | СН, П, Р |
| Тема3. | упражнения с отягощениями и со штангой | 72 | 0 | 0 | 0 | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | СН, П, Р |
| Тема4. | Общая и специальная физическая подготовка | 106 | 0 | 0 | 0 | 106 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 0 | СН, П, ПЗ, Р |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тема5. | Прикладно-ориентированная подготовка | 48 | 0 | 0 | 0 | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | СН, П, ПЗ, Р |
| Промежуточнаяаттестация | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | Зачет |
| **Итого** | | 328 | 0 | 0 | 0 | 328 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |

*Используемые сокращения:*

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

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

Примечание*:*

*Формы контроля успеваемости: посещения (П), практическое задание (ПЗ), рефераты (Р), сдача нормативов (СН).*

*Очно-заочная, заочная форма обучения*

| № п/п | Наименование тем и (или) разделов | ВСЕГО | Объем дисциплины, ак.час | | | | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | | | | | | Самостоятельная работа | | |
| | | | Период теоретического обучения | | | | | | Период промежуточной аттестации (сессия) | | | | | |
| | | | Занятия лекционного типа | | Занятия семинарского типа | | ИК | КСР | КЭ | Кат тэк | Контроль | СРкр | СРэк | СР |
| | | | Л | ВЛ | ЛР | ПЗ | | | | | | | | |
| Тема 1. | Упражнения с собственным весом | 36 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 36 | СН, Р |
| Тема 2. | Упражнения на тренажерах | 66 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 66 | СН, Р |
| Тема 3. | Упражнения с отягощениями и со штангой | 72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 72 | СН, Р |
| Тема 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 106 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 106 | СН, ПЗ, Р |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Тема 5. | Прикладно-ориентированная подготовка | 48 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 48 | СН, ПЗ, Р |
| Промежуточная аттестация | | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | Зачет |
| **Итого** | | 328 | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 | 328 | |

*Используемые сокращения:*

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

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

Примечание*:*

*Формы контроля успеваемости:посещения (П), практическое задание (ПЗ), рефераты (Р), сдача нормативов (СН).*

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Упражнения с собственным весом.УК-ОС-7.1, 7.2.

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. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке.

Тема 2. Упражнения на тренажерах.УК-ОС-7.1, 7.2.

Принципы и правила работы на тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере**.**

Тема 3. Упражнения с отягощениями и со штангойУК-ОС-7.1, 7.2.

Техника безопасности при занятиях на тренажерах, с отягощениями и спортивных снарядах. 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).

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для всех мышечных групп рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнения для мышц передней и задней поверхности бедра. Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой. Действия спортсмена 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 спортсмена до снятия 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.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка. УК-ОС-7.1, 7.2.

Теоретические сведения. Общая физическая подготовка: 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. Кроссовый бег. 12 минутный Тест Купера.

Упражнения для укрепления и развития мышц плечевого пояса, рук, ног, брюшного пресса без отягощений.

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. Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела.

Тема 5. Прикладно-ориентированная подготовка.УК-ОС-7.1, 7.2.

Прикладно ориентированные упражнения из различных видов легкойатлетики: 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. Силовые эстафеты.

## 4. Типы оценочных материалов, показатели и критериоценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине Б1.В.ДЭ.09.01Атлетическая гимнастика входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляют фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс контрольных тестов, нормативов и заданий и, включает критерии и шкалы оценивания. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены контрольные упражнения и нормативы,

которые направлены на определение уровня развития основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей; степени овладения техникой основных видов двигательной активности.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

| № | Норматив | Техника исполнения | Типичные ошибки, ведущие к снижению балла |
|---|---|---|---|
| 1. | Подтягивания на перекладине (количество раз) | Широкий захват (ладони от себя), подтягивание за счёт мышц спины до касания подбородком перекладины. Опускание контролируемо до полного выпрямления рук. | - подъём не до касания подбородком.<br>- раскачивание корпуса или «рывок».<br>- неполное опускание в исходное положение.<br>- касание перекладины головой. |
| 2. | Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 сек. (количество раз) | Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Сгибание локтей до 90°, касание грудью пола, разгибание до полного выпрямления. Движение плавное, без пауз. | - неполноесгибание/разгибание.<br>- прогиб спины или опускание таза.<br>- опора на колени.<br>- рывки или ускорение за счет инерции. |
| 3. | Поднимание ног до 90° за 30 сек (количество раз) | Упор лежа: тело прямое, ноги вместе, руки на ширине плеч. Подъем ног вперёд до угла 90° относительно туловища. Опускание контролируемо, без раскачивания. | - недостаточный угол подъема (менее 90°)<br>- раскачивание корпуса.<br>- сгибание ног в коленях<br>- рывки или ускорения за счет инерции |
| 4. | Наклон вперед из положения сидя (ноги вместе, см) | Сидя на полу, ноги прямые и вместе, руки вперёд. Медленный наклон туловищем к ногам без сгибания колен. Фиксация результата в крайней точке. | - сгибание ног в коленях<br>- резкие движения или подскоки.<br>- не касание ног руками.<br>- избыточное прогибание спины. |
| 5. | Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз) | Прыжки на двух ногах, скакалка проходит под ногами и над головой. Руки держат рукоятки на ширине плеч, движения кистей минимальные. Непрерывное выполнение в течение 60 сек | - зацеп скакалки за ноги или руки<br>- неполные прыжки (недостаточная высота)<br>- остановка во время счета.<br>- выполнение на одной ноге. |
| 6. | Поднимание туловища за 1 минуту (количество раз) | Лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой или на груди. Подъем корпуса до угла 45° (локти касаются колен). Опускание контролируемо до полного касания лопатками пола. | - недостаточный угол подъема (менее 45°)<br>- подъем с помощью рук или рывком<br>- не полное опускание вниз.<br>- нарушение фиксации ног. |

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

| **Традиционная система** | **Бинарная система** | **ECTS** | |
|---|---|---|---|
| | | **Для традиционной системы** | **Для бинарной системы** |
| Отлично | Зачтено | A | P/ Passed |
| | | B | P/ Passed |
| Хорошо | | C | P/ Passed |
| | | D | P/ Passed |
| Удовлетворительно | | E | P/ Passed |
| Неудовлетворительно | Не зачтено | F | F/Failed |

## 5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания

5.1. В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДЭ.09.01Атлетическая гимнастика используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- тестирование контрольных нормативов;
-подготовка реферата(для студентов, временно освобожденных по болезни);
- контроль посещения и активности на занятиях.

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема 1. Упражнения с собственным весом. УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовые задания:

Юноши

| Наименование упражнений | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 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 |
| 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 |

Примерный перечень тем рефератов.

1. Характеристика физических упражнений с собственным весом.
2. Классификация видов физических упражнений с собственным весом.
3. Техника выполнения физических упражнений с собственным весом (подтягивание, отжимания, приседания и др.).
4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
5. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
6. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях упражнениями с собственным весом.
7. Основные принципы спортивной подготовки в атлетической гимнастике.
8. Правила техники безопасности во время выполнения упражнений с собственным весом, предупреждение травматизма.
9. Тренировочные занятия и их разновидности.
10. Организация соревнований по легкой атлетике. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.

Тема 2. Упражнения на тренажерах.

Тестовые задания:

Юноши

| Наименование упражнений | оценка технических действий |
|---|---|
| Выполнение упражнений на тренажерах | |

Девушки

| Наименование упражнений | оценка технических действий |
|---|---|
| Выполнение упражнений на тренажерах | |

Примерный перечень тем рефератов.

1. Классификация тренажеров для занятий атлетической гимнастикой.

2. История возникновения атлетической гимнастикии её развитие в России и в мире.

3. История участия российских атлетов в Чемпионатах Европы, Чемпионатах Мира.

4. Кардиотренажёры и их роль в тренировочном процессе при занятиях атлетической гимнастикой.

5. Характеристика тренажеров для развития мышц верхнего плечевого пояса.

6. Характеристика тренажеров для развития мышц ног.

7. Характеристика тренажеров для развития мышц туловища.

8. Характеристика комплексных тренажеров.

9. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях на тренажерах.

10. Организация и методика проведения занятий на тренажерах по типу круговой тренировки.

Тема 3. Упражнения с отягощениями и со штангой.УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовое задание:

Юноши

| Наименование упражнений | оценка технических действий |
|---|---|
| жим штанги лежа от груди,<br>приседание со штангой,<br>становая тяга | |

Девушки

| Наименование упражнений | оценка технических действий |
|---|---|
| жим штанги лежа от груди,<br>приседание со штангой,<br>становая тяга | |

Примерный перечень тем рефератов.

1. Атлетическая гимнастика как физкультурно-оздоровительная система.её цели и задачи

2. Характеристика видов отягощений, используемыхв тренировочном процессе атлетической гимнастики.

3. Техника выполнения упражнений со штангой.

4. Техника выполнения упражнений с гантелями.

5. Техника выполнения упражнений с гирями.

6. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).

7. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях с

отягощениями.

8. Основные принципы спортивной подготовки атлетической гимнастике.

9. Правила техники безопасности во время занятий с отягощениями, предупреждение травматизма.

10. Тренировочные занятия по атлетической гимнастике для женщин и их особенности.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка. УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовое задание:

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 90$^{o}$ 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 90$^{o}$ 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 5. Прикладно-ориентированная подготовка. УК-ОС-7.1, 7.2.

Тестовое задание:

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 |

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 |

Примерный перечень тем рефератов.

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

## 6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация (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 временно освобожденных от практических занятий: 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 по установленному расписанию, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают контрольные тесты, нормативы.

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

Итоговая оценка по дисциплине определяется по результатам выполнения обязательных контрольных нормативов, учёта посещаемости и выполнения дополнительной профильной учебной активности. Оценка степени освоения дисциплины основывается на комплексном анализе сформированности профессиональных знаний, практических умений и компетенций, соответствующих требованиям рабочей программы курса. Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается как «зачтено», «не зачтено».

## 6.2. 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 контрольных тестов и нормативов

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

Типовые темы рефератов
для студентов, временно освобождённых от практических занятий

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 (краткаяхарактеристика 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 в системе физического воспитания.

31. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания.

32. Велоспорт как вид спорта.

33. Исторические аспекты конькобежного спорта.

34. Гребля как вид спорта.

35. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях.

36. Группы здоровья для занятий физической культурой и спортом.

37. Физическая культура на загородных базах отдыха, в санаториях и 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 в системе физического воспитания.

55. Летние виды спорта в системе физического воспитания.

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. История Летних Олимпийских игр.

61. История Зимних Олимпийских игр.

Примерный перечень практических заданий
(для обучающихся, временно освобожденных):

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.

2. Составить комплекс упражнений направленных на развитие скоростных качеств.

3. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной силы.

4. Составить и провести комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.

5. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время учебного или самостоятельного занятия.

6. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.

7. Составить примерный план тренировочного занятия общефизической направленности.

8. Составить комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.

9. Составить комплекс упражнений для заключительной части учебного занятия.

10. Составить и провести комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления с глаз.

11. Подготовить и провести подвижную игру для основной части учебного занятия.

12. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление из различных исходных положений.

13. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.

14. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной паузы для работников физического труда.

15. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с плечевого пояса и рук.

16. Составить и провести комплекс упражнений микропаузы активного отдыха

17. Составить и провести комплекс упражнений вводной гимнастики.

18. Составить и провести комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с туловища и ног.

6.3. Критерии и шкала оценивания.

| КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ | РЕЗУЛЬТАТ |
|---|---|
| Обучающийся регулярно посещает занятия, своевременно выполняет все виды заданий и сдает контрольные тесты, предусмотренные программой (или своевременно до сдачи нормативов отрабатывает пропущенные занятия и др. виды учебной работы).<br><br>При подготовке и защите реферата демонстрирует правильно оформленную работу, дает ответы на вопросы, свидетельствующие о знании изучаемой темы.<br><br>При подготовке практического задания демонстрирует методически правильно подобранные упражнения в сочетании с правильной техникой выполнения. | зачтено |
| Обучающийся не посещает занятия (или своевременно не | не зачтено |

| | |
|---|---|
| отрабатывает пропуски), не выполняет задания и контрольные тесты, предусмотренные программой.<br><br>При подготовке и защите реферата предоставляет неправильно оформленную работу, не раскрывает тему реферата, дает ответы на вопросы, свидетельствующие об отсутствии понимания и знаний изучаемой темы.<br><br>При подготовке практического задания отсутствует понимание методики подбора упражнений и правильной техники выполнения. | |

## 7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

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.

Учебный процесс по дисциплине «Атлетическая гимнастика» в организуется на основании анализа состояния здоровья и физической подготовленности студентов. Формирование учебных групп осуществляется в начале каждого учебного года по результатам медицинского обследованияобучающихся. Выполнение требований по медицинскому осмотру обеспечивает безопасность, адекватность нагрузки и формирует оптимальные условия для персонализированного сопровождения образовательной траектории каждого обучающегося.

Распределение студентов по медицинским группам осуществляется ежегодно, на основании заключения профильных специалистов первичного звена здравоохранения. Обучающиеся, не завершившие процедуру медицинского освидетельствования, к занятиям не допускаются, что способствует снижению рисков возникновения неблагоприятных для их здоровья ситуаций в ходе учебного процесса.

Основная учебная группа формируется из студентов, отнесённых к основной медицинской группе, обладающих достаточным уровнем физического здоровья и функциональных резервов. Работа с данной категорией студентов ориентирована на формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие двигательных и профессионально-прикладных навыков, а также на повышение общей профессиональной работоспособности и подготовку к участию в массовых спортивных и оздоровительных мероприятиях на уровне вуза, города

или региона. Комплексная образовательная деятельность направлена на интеграцию двигательной активности в структуру здоровьесберегающих компетенций, что способствует гармоничному развитию личности в процессе обучения в университете.

Подготовительная учебная группа комплектуется студентами, соответствующими подготовительной медицинской группе – лицами с относительно низким уровнем физической подготовленности либо имеющими отдельные отклонения в состоянии здоровья, не препятствующие систематическим занятиям по специальным программам. Основная цель педагогического процесса – реализовать индивидуализированный подход, направленный на повышение функционального состояния и развитие физических качеств, а также внедрение общепрофилактических, медицинских, педагогических и биологических основ физической культуры, что закладывает базу для успешного обучения и коррекции временных или стойких отклонений в физическом развитии.

Специальная учебная группа предназначена для студентов, имеющих существенные ограничения по состоянию здоровья либо находящихся на этапе реабилитации после перенесённых заболеваний.При формировании нагрузки ключевое внимание уделяется индивидуальным медицинским показаниям, противопоказаниям и функциональным возможностям обучающихся. Используются щадящие режимы нагрузки с исключением скоростно-силовых, акробатических упражнений и некоторых подвижных игр, отдаётся предпочтение дозированной физической нагрузки, а также адаптивной физической культуре.В случае длительного освобождения студентов от аудиторных практических занятий по дисциплине им предлагается подготовка реферативной работы по рекомендованной тематике с последующей итоговой аттестацией в форме зачёта (защиты реферата).

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 в целом.

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: 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.

Работа с литературными источниками.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

## 8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет

### 8.1. 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

8.2. Дополнительная литература

1. 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.

2. Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС. 2016. – 128с.

3. 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.

8.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

8.4. Интернет-ресурсы

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

## 9. 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, баскетболобщая 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 Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: https://lms.ranepa.ru.

| Название приложения | Характеристика |
|---|---|
| Word | Текстовый процессор, предназначенный для создания, просмотра, редактирования и форматирования текстов статей, деловых бумаг, а также иных документов, с локальным применением простейших форм таблично-матричных алгоритмов. |
| Excel | Программа для работы с электронными таблицами. |
| PowerPoint | Программа подготовки презентаций |