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

Московский областной филиал
Факультет экономики и менеджмента
(наименование структурного подразделения)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4FCB192B98EB0EC3A3095E3D9F14F269
Владелец: Арсенян Арташес Завенович
Действителен: с 29.11.2024 до 22.02.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор филиала
Арсенян А.З.
Электронная подпись

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов
(наименование направления подготовки)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1. В.ДВ.01.05 Легкая атлетика

(код и наименование РПД)

Специалитет
(уровень образования)

38.05.01 Экономическая безопасность
(код, наименование направления подготовки/специальности)

Очная
(форма (формы) обучения)

Год набора – 2024

Красногорск,2023 г.

Автор(ы)–составитель(и):

Доцент кафедры физического воспитания Пакетина И.Р
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Старший преподаватель кафедры физического воспитания Нагорская Т.В
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

И о. заведующего кафедрой физического воспитания Пакетина И.Р
(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (Ф.И.О.)

Рабочая программа дисциплины «Легкая атлетика» рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физического воспитания

(наименование структурного подразделения)

протокол от «02» сентября 2023 г. № 01.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы....4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО 4
3. Содержание и структура дисциплины....6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине....13
Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся 13
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине....15
6. Методические материалы по освоению дисциплины....20
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине....30
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 «Легкая атлетика» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**: **способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья.

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	УК ОС-7.1	на уровне знаний: -роль и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: -творческое использование средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: -владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств;

1.3 Обучающиеся также должны овладеть навыками:
– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;
– контролировать свое физическое состояние.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Общая трудоемкость дисциплины «Легкая атлетика» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Легкая атлетика» происходит на первом, втором и третьем курсе РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Учебная дисциплина «Легкая атлетика» является важнейшим компонентом целостного развития личности, являясь составляющей общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения объёме 328 часов в течении 6 семестров.

Для изучения учебной «Легкая атлетика» необходимы знания, формируемые предшествующими дисциплинами, ранее приобретенные знания, умения и навыки по физической культуре и спорту.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надёжности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

«Легкая атлетика» как учебная дисциплина в вузе является составляющей процесса образования и развития личности студента, направленного на достижение физической и психофизической готовности специалиста к успешной профессиональной деятельности. Соцгуманитарная направленность физической культуры вообще и особенно в образовательных учреждениях всех уровней в стране является основным принципиальным положением Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

3. Содержание и структура дисциплины

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

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

3.1.1. Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	32	32	60	60	60	60	**304**
Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	4	**24**
Итого	**36**	**36**	**64**	**64**	**64**	**64**	**328**

3.2. Структура дисциплины

3.2.1. Для очной формы обучения

№ п/п		Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
			Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
				Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел									
1.		Упражнения со специальным оборудованием	**46**	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.		Легкоатлетическая подготовка	**58**	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.		Функциональная подготовка	**24**	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.		Игровая подготовка *Скоростно-силовая подготовка	**12**	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.		Прикладно-ориентированная подготовка	**12**	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН

[1] *Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.*

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

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
6.	Специальная физическая подготовка	**46**	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
7.	Общая физическая подготовка	**106**	-	-	106	-	-	Т, Р, О, У, СН

Используемые сокращения:
Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).
ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).
ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).
КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).
ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.
СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

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

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

3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

3.3.1. Для очной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Промежуточная аттестация
1 семестр	Прикладно-ориентированная подготовка	2	2	-
	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	4	4	-
	Специальная физическая подготовка	2	2	
	Легкоатлетическая подготовка	10	10	-
	Функциональная подготовка	2	2	-
	Игровая подготовка	2	2	-
	Общая физическая подготовка	10	10	-
	Всего:	**32**	**32**	**4**
2 семестр	Тактическая подготовка Упражнения со специальным оборудованием	6	6	-
	Специальная физическая подготовка	2	2	-
	Прикладно-ориентированная	2	2	-
	Легкоатлетическая подготовка	10	10	-
	Функциональная подготовка	2	2	-
	Общая физическая подготовка	8	8	-
	Игровая подготовка	2	2	-
	Всего:	**32**	**32**	**4**
3 семестр	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	8	8	-
	Специальная физическая подготовка	10	10	-
	Легкоатлетическая подготовка	10	10	-
	Игровая подготовка	2	2	-
	Функциональная подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	2	2	-
	Общая физическая подготовка	22	22	-
	Всего:	**60**	**60**	**4**
4 семестр	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	12	12	
	Специальная физическая подготовка	8	8	-
	Легкоатлетическая подготовка	10	10	-
	Игровая подготовка	2	2	-
	Функциональная подготовка	6	6	-
	Прикладно-ориентированная	2	2	-
	Общая физическая подготовка	20	20	-
	Всего:	**60**	**60**	**4**
5 семестр	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	10	10	-

	Специальная физическая подготовка	12	12	-
	Легкоатлетическая подготовка	10	10	-
	Игровая подготовка *скоростно-силовая подготовка	2	2	-
	Функциональная подготовка	4	4	-
	Прикладно-ориентированная	2	2	-
	Общая физическая подготовка	20	20	-
	Всего:	**60**	**60**	**4**
6 семестр	Тактическая подготовка *Упражнения со специальным оборудованием	10	10	
	Специальная физическая подготовка	12	12	-
	Легкоатлетическая подготовка	8	8	-
	Игровая подготовка	2	2	-
	Функциональная подготовка	4	4	-
	Прикладно-ориентированная	2	2	-
	Общая физическая подготовка	24	24	-
	Всего:	**60**	**60**	**4**
	Итого:	**328**	**304**	**24**

3.4. Содержание дисциплины

Тема: **Техническая подготовка**

Техника перемещения

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.

Техника передачи мяча сверху двумя руками.

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

Техника приема мяча снизу двумя руками

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

Техника подачи мяча

Имитация верхней подачи. Подача с 3м., 6 м., 9 м.. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

Техника приема подачи

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5,1; прием подачи по правилам игры.

Техника нападающего удара

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

Тема: **Тактическая подготовка**

Индивидуальные действия

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4,2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

Групповые действия

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

Командные действия

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тема: **Тактика защиты**

Индивидуальные действия

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

Групповые действия

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

Командные действия

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

Тема: **Упражнения со специальным оборудованием***

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. Использование резиновых петель, гантелей, гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

Развивающие и профилактические упражнения с использованием специальных средств/оборудования (резиновые жгуты, петли; медболы; утяжелители; гимнастические палки и т.д.) для развития основных мышечных групп (упражнения для мышц спины; упражнения для мышц груди; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц рук; упражнения для мышц бёдер и голени), увеличения подвижности суставов, а также для профилактики травм в наиболее подверженных риску топологических областях (коленные суставы, плечевые суставы, поясничный отдел позвоночника).

Тема: **Специальная физическая подготовка**

Развитие специальной быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5-10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок сначала пробегается лицом вперёд, а обратно – спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках, с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование и т.д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающийся выполняет определенные действия.

Развитие взрывной силы

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (шеренги) вдоль границ площадки. По сигналу – выполнение определенного задания: ускорения, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360˚– прыжок вверх, падение, перепад, имитация подачи стойки, с падением в прыжке, имитация подачи нападающих ударов, блокирование. Специальная эстафета с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Развитие скоростной силы

Упражнения с отягощением, многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Бег с остановками и изменениями направлений. Челночный бег.

Развитие специальной и скоростной выносливости

Бег с чередованием с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3 минут (юноши) и до 2 минут (девушки). Бег или кросс до 500 метров, 1000 метров.

Развитие физических качеств, необходимых для передач и приема мяча.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременной сгибание в лучезапястных суставах, отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках по кругу, носки ног на месте. Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Упражнение для кистей рук с гантелями. Многократная передача волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние от нее.

Тема: **Общая физическая подготовка**

Развитие быстроты

Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 3х20-30м,3х30-40м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 м (юн) и до 2 м (дев). Бег или кросс до 2000 м. Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока и дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Развития общей силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лёжа – поднимание ног с мячом. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, канат). Смешанные висы.

Развитие выносливости

Скандинавская ходьба, равномерный бег, кросс-поход, оздоровительная ходьба.

Развитие гибкости

Фтнес зал. Упражениея на гибкость, пилатес, йога.

Развитие ловкости

Спортивные игры. Бадминтон, баскетбол, стрт-бол. Игра 33, волейбло.

Специальные эстафеты с выполнением заданий в сочетании с определёнными препятствиями.

Скоростно-силовой компонент двигательного действия. **Развитие прыгучести.**

Приседания и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, права (левая) нога сильно согнуты, левая (права) опущена вниз, руками держатся на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнение с отягощением (мешок с песком массой до 4 кг для девушек и до 8 кг для юношей).

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам, по песку без обуви, по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Тема: **Интегральная подготовка**

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

Тема: **Функциональная подготовка**

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и

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

Тема: **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: челночный бег, эстафеты. Технические упражнения игровых видов спорта на координацию и ловкость.

Тема: **Игровая подготовка**

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

Тема: **Скоростно-силовая подготовка***

Упражнения, развивающие скоростно-силовые качества и «взрывную силу». Прыжковые упражнения с весом собственного тела с использованием инвентаря (скакалка, барьер, скамейка) и без; ходьба выпадами; приседания на одной ноге. Комплексы упражнений по типу круговой тренировки скоростно-силовой и силовой направленности.

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

Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

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

	Тема и/или раздел	**Методы текущего контроля успеваемости**
1.	Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)	Тестируются нормативы текущего контроля успеваемости
2.	Практический раздел (самостоятельные учебно-тренировочные занятия	«Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и развития легкой атлетики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции, средние дистанции, длинные дистанции, прыжки, метания).
4. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
5. Анализ современного состояния развития легкой атлетики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
6. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях легкой атлетикой.
7. Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
8. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой, предупреждение травматизма на занятиях по легкой атлетике.
9. Тренировочные занятия по легкой атлетике 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.

Критерии оценивания устных ответов в рамках текущего контроля

Критерии	**Баллы**
Ответ дан полностью, ответ верный, ответ дан с использованием действующих нормативных правовых актов, обучающийся точно использует экономическую терминологию, ответ изложен последовательно, ответ развёрнутый, аргументированный, сформированы умения квалифицированно толковать исходные экономические данные и полученные результаты и давать аргументированные заключения	1
Ответ дан полностью, ответ верный, ответ дан с использованием действующих нормативных правовых актов, обучающийся точно использует экономическую терминологию, но ответ содержит ошибки в расчетах, ответ односложный, сформированы умения квалифицированно толковать исходные экономические данные и полученные результаты и давать аргументированные заключения.	0,75
Ответ дан полностью, ответ верный, ответ дан с использованием действующих нормативных правовых актов, обучающийся точно использует экономическую терминологию, но ответ содержит ошибки в расчетах, ответ односложный, не достаточно сформированы умения квалифицированно толковать исходные экономические данные и полученные результаты и давать аргументированные заключения.	0,5
Ответ дан не полностью либо ответ частично верный, ответ дан с использованием действующих нормативных правовых актов, но обучающийся не совсем верно использует экономическую терминологию, ответ содержит ошибки в расчетах, ответ односложный, обучающийся испытывает трудности с выводами и дачей аргументированного заключения.	0,25

Ответ неверный либо ответ отсутствует, либо дан с использованием недействующих нормативных правовых актов, обучающийся не умеет использовать экономическую терминологию, делать необходимые расчеты и давать заключения.	0

Критерии оценивания решения тестовых заданий в рамках текущего контроля

Критерии	Баллы
Выполнены тестовые задания творческого уровня в полном объеме (выбраны правильные ответы)	**1**
Выполнены тестовые задания среднего уровня в полном объеме (выбраны правильные ответы)	**0,5**
Выполнены тестовые задания легкого уровня в полном объеме (выбраны правильные ответы)	**0,25**

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья.

Компонент компетенции	Индикатор Оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддерживания физического здоровья.	Результативность

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.	Бег 60 м (с)	9,4	10,0	10,5	11,0	11,5 и более
2.	Бег 1000 м (мин, с)	4.20	4.40	5.10	5.20	5.30 и более
3.	Бег 2000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
4.	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18	15	13 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (с)	8,4	9,2	10,0	11,0	11,5 и более
2.	Бег 1000 м (мин, с)	3.50	4.10	4.40	5.20	5.30 и более
3.	Бег 3000 м (мин, с)	10.20	12.00	13.00	15.00	20.00 и более
4.	Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	25	15 и менее

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

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,8	18,0	18,5 и более
2.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
3.	Бег 2000 м (мин, с)	10.10	11.40	12.40	15.00	20.00 и более
4.	Бег 5000 м	Без учета времени				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,5	14,9	15,5	16,0	16,5 и более
2.	Бег 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.20	5.30 и более
3.	Бег 3000 м (мин, с)	15.00	16.00	17.00	18.00	20.00 и более
4.	Бег 5000 м	Без учета времени				

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.	Бег 100 м (с)	16,0	16,5	17,0	18,0	18,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	58,0	1.02	1.08	1.15	1.30 и более

3.	Бег 1000 м (мин, с)	4.10	4.30	5.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 2000 м (мин, с)	10.00	11.30	12.20	15.00	20.00 и более
5.	Бег 5000 м или Кросс 1 км	Без учета времени				

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м (с)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5 и более
2.	Бег 300 м (мин, с)	49,0	53,0	58,0	1.15	1.30 и более
3.	Бег 1000 м (мин, с)	3.20	3.45	4.00	5.20	5.30 и более
4.	Бег 3000 м (мин, с)	13.00	15.00	16.30	18.00	20.00 и более
5.	Кросс 1 км	3.30	3.40	3.55	4.00	4.30 и более

5.3.1 Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации
Контрольные упражнения по общей физической подготовке

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
		Юноши			Девушки		
		10	8	6	10	8	6
1.	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	35	30	25	25	20	15
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине				20	14	10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	8			
4.	Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (за минуту)	40	35	30	40	35	30
5.	Прыжки в длину с места	220	210	200	180	170	160
6.	Прыжки через скакалку (за минуту)	130	120	110	140	130	120
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	13	8	6	16	9	7

5.3.2 Нормативы для обучающихся, отнесенных к подготовительной группе здоровья.

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
		Юноши			Девушки		
		10	8	6	10	8	6
1.	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	30	25	20	20	15	10
2.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине				15	10	6

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	12	10	6			
4.	Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (без учета времени)	35	30	25	35	30	25
5.	Прыжки в длину с места	220	210	200	180	170	160
6.	Прыжки через скакалку (без учета времени)	130	120	110	140	130	120
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	13	8	6	16	9	7

5.3.3 Нормативы для обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья.

№ п/п	Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
		Юноши			Девушки		
		10	8	6	10	8	6
1.	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	20	15	10	25	20	15
2.	Бросок теннисного мяча о стену (поочередно каждой рукой; результат по каждой руке)	5/5	3/3	2/2	5/5	3/3	2/2
3.	Задержка дыхания (секунды)	30 сек	25 сек	20 сек	30 сек	25 сек	20 сек
4.	Передача теннисного мяча, стоя на одной ноге с закрытыми глазами (поочередно каждой ногой; результат по каждой ноге)	7/7	5/5	3/3	7/7	5/5	3/3
5.	Сгибание/разгибание туловища из положения лежа (без учета времени)	35	30	25	30	25	20
6.	Планка с учетом на предплечье (секунды)	40 сек	35 сек	30 сек	35 сек	30 сек	25 сек
7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	10	5	3	15	10	5

Шкала оценивания

В Академии применяется накопительная БРС.

Оценивание результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов осуществляется в баллах по всем видам работ с применением 100 (сто) балльной шкалы (итоговая балльная оценка).

Количество баллов, начисленных в рамках одной контрольной точки, может принимать только целочисленное значение (при необходимости применяется арифметическое округление).

Система перевода итоговой балльной оценки в традиционную, бинарную системы и ECTS:

Итоговая бальная оценка	**Традиционная система**	**Бинарная система**	**ECTS**
95-100	отлично	зачтено	A/passed
85-94			B/passed
75-84	хорошо		C/passed
65-74			D/passed
55-64	удовлетворительно		E/passed
0-54	неудовлетворительно	Не зачтено	F/no passed

В Академии принято следующее соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма балов за текущий контроль	Максимальная сумма балов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая бальная оценка	Максимальная сумма балов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 балов	100 балов

Шкала оценивания результатов тестирования

Оценка (стандартная)	Оценка (тестовые нормы: % правильных ответов)
(5) – «отлично»	80-100 %
(4) – «хорошо»	65-79%
(3) – «удовлетворительно»	50-64%
(2) – «неудовлетворительно»	Менее 50%

Порядок формирования балльной оценки

Обучающемуся необходимо набрать не **менее 51 балла** в течение семестра. Баллы начисляются за следующие виды деятельности:

Виды деятельности	Баллы	Примечания
32 практических занятия	Посещение каждого занятия – 2 балла	Посетив 26 занятий, не сдавая нормативы, можно получить зачет
Дополнительные самостоятельные занятия в секциях Московской областной Академии РАНХиГС в течение семестра.	Дополнительно 20 баллов	В первые две недели начала каждого семестра принести подтверждающие документы куратору института /факультета. Далее куратор института /факультета объяснит алгоритм.
Участие во внутренних и внешних спортивных мероприятиях РАНХиГС (соревнования по видам спорта, спартакиады, фестивали и иные мероприятия спортивного и военно-прикладного характера в соответствии с планом)*	Дополнительно 15 баллов	Участие в каждом отдельном мероприятии вознаграждается дополнительными баллами к общему итогу.
Помощь в организации физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях (волонтерство)	Дополнительно 5 баллов	Участие в каждом отдельном мероприятии вознаграждается дополнительными баллами к общему итогу.
Участие в мероприятиях в качестве болельщика	Дополнительно 3 балла	
Участие в научно-исследовательской деятельности (конференции и	Дополнительно 10 баллов	Участие в каждом отдельном мероприятии вознаграждается дополнительными баллами к

иные мероприятия в области ФКиС)		общему итогу.
Участие во внешних соревнованиях Академии в составе сборной команды по виду спорта: ·Московские студенческие спортивные игры; ·Ассоциация студенческих спортивных клубов	Дополнительно 40 баллов	В начале каждого учебного года (в сентябре) в Академии проходят отборы кандидатов в сборные команды по различным видам спорта.
Посещение практических занятий элективных дисциплин, прохождение испытаний контрольными нормативами по выбранной дисциплине	От 6 до 10 баллов за каждый норматив	Элективные дисциплины имеют свои специфические контрольные нормативы. Преподаватель расскажет о специальной подготовке на практических занятиях и о нормативах.
Действующий спортсмен, состоящий в спортивной организации или сборной, имеющий спортивный разряд Звание МС и выше	Дополнительно 30 баллов 40 баллов	В начале каждого семестра необходимо принести подтверждающие документы куратору института /факультета

* Примечания: По решению руководства. Московского областного филиала РАНХиГС за призовые места могут быть установлены дополнительно 10 баллов.

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.

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.

Структура работы: - титульный лист; - оглавление; - введение (указывается актуальность, цель, задачи); - не менее 3х глав; - выводы (личное мнение); - приложения (если есть); - список используемой литературы. Требования к оформлению работы: - объём не менее 10 страниц; - оригинальность текста не менее 50% по системе «Антиплагиат» РАНХиГС; - поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа; - выравнивание текста по ширине; - номера страниц – внизу страницы, справа, номер на первой странице не указывается; - шрифт – «Times New Roman»; - основной текст – 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5; - абзацный отступ – 1,25; - расстановка переносов не применяется; - все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел; знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу же за предваряющим его словом без пробела; - ссылки – за текстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как список использованной литературы в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается; - не менее 5 источников; - ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018; - для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят в квадратных скобках в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка содержит сведения о нескольких за текстовые ссылки, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

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).

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

Методическая работа №1
«Методы самоконтроля функциональной, физической и психологической подготовленности»

Вопросы:

1. Перечислить тесты по функциональной подготовленности.
2. Методика проведения пробы Руфье, ее варианты, формула и оценки.
3. Методика проведения динамометрии.
4. Методика проведения спирометрии (ЖЕЛ), ее нормы для мужчин и женщин.
5. Методика проведения пробы Яроцкого, ее нормы для мужчин и женщин.
6. Методика проведения пробы на высоте вдоха (проба Штанге), ее нормы для мужчин и женщин.
7. Методика проведения пробы Ромберга, ее нормы для мужчин и женщин.
8. Методика проведения ортостатической пробы, ее нормы для мужчин и женщин.
9. Перечислите контрольные нормативы по физической подготовленности.
10. Перечислите контрольные нормативы по ППФП.
11. Методика проведения теста Купера, нормы для мужчин и женщин.

Ответы:

1. Проба Руфье исследует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Спирометрия (ЖЕЛ) исследует функциональное состояние системы внешнего дыхания.

Проба на высоте вдоха (проба Штанге) исследует состояние функций легких и сердца.

Проба Ромберга исследует функциональное состояние нервной системы.

Динамометрия исследует функциональное состояние нервно-мышечной системы.

Экскурсия грудной клетки определяет окружность грудной клетки.

Проба Яроцкого исследует вестибулярный аппарат. Все вышеперечисленные показатели составляют тесты по функциональной подготовленности.

2. Проба Руфье имеет два варианта с двумя различными исходными положениями: сидя и лежа. Они тождественны.

Различие состоит лишь в определении оценки работоспособности.

Обследуемый лежит (сидит) в состоянии относительного мышечного покоя 5 мин. В конце 5-й мин. подсчитывается пульс за 15 с. Встав, обследуемый выполняет по команде преподавателя 30 приседаний за 45 с. После этого он быстро садится (ложится) и подсчитывает снова пульс за 15 с и в конце 1-й минуты отдыха. Таким образом, получаются три показателя пульса, каждый из которых надо умножить на 4. Полученные цифры сложить, из этой суммы вычесть 200 и разделить на 10. В результате мы получим индекс работоспособности, который можно оценить исходя из 5-балльной системы, по формуле:

где P^1– частота сердечных сокращений до нагрузки;

P^2 – частота сердечных сокращений после нагрузки;

P^3 – частота сердечных сокращений в конце 1-й минуты отдыха.

3. Сила мышц кисти измеряется ручным динамометром без рывка и каких-либо дополнительных усилий рукой, отведенной в сторону. Измерение повторяют дважды, записывая лучший результат с точностью до 2 кг.

4. Для измерения ЖЕЛ надо медленно сделать максимальный вдох, взять в рот мундштук, зажать нос и плавно, равномерно выдохнуть. Измерение ЖЕЛ повторяют несколько раз с интервалом 0,5–1 мин до тех пор, пока не будут получены два одинаковых результата. Измеренная таким образом величина ЖЕЛ называется фактической и выражается в миллилитрах.

Для мужчин нормальной ЖЕЛ считается 3400–4000 мл, для женщин – 2500–3000 мл.

5. Исследование вестибулярного аппарата проводится при помощи пробы Яроцкого, основанной на определении времени, в течение которого обследуемый способен сохранять равновесие при раздражении вестибулярного аппарата непрерывным вращением головы.

Обследуемому предлагается в положении стоя делать непрерывные круговые движения головой в одном направлении (темп – 2 оборота за 1 с). Длительность сохранения равновесия определяется по секундомеру. Нормальному состоянию вестибулярного аппарата соответствует удержание равновесия в течение 30 с. У тренированных людей оно может достигать 90 с и более. Переутомление снижает время удержания равновесия.

6. Пробу Штанге выполняют в положении сидя с задержкой дыхания на вдохе, зажав нос. Норма для мужчин составляет 50–60 с, для женщин – 30–45 с Время задержки определяется по секундомеру.

7. Проба Ромберга основана на определении способности сохранять равновесие и заключается в следующем: сняв обувь, обследуемый принимает положение стоя с опорой на одну ногу. Другая нога согнута так, что ее подошвенная поверхность приставлена к коленной чашечке опорной ноги. Руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты. При оценке пробы принимают во внимание степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, продолжительность сохранения равновесия.

Твердая устойчивость позы более 15 с при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «отлично». Небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 с – «хорошо», покачивание при удержании позы в течение 15 с – «удовлетворительно», поза удерживается менее 15 с – «неудовлетворительно».

8. Исследование функционального состояния симпатического отдела вегетативной нервной системы проводится с помощью ортостатической пробы, которая основана на том, что тонус симпатического отдела нервной системы и, соответственно, частота сердечных сокращений увеличиваются при переходе из горизонтального положения (клиностатика) в вертикальное положение (ортостатика). Таким образом, разница в частоте пульса при переходе из клиностатистики в ортостатистику позволяет количественно оценить состояние симпатической иннервации сердца, возбудимость и тонус симпатического отдела нервной системы в целом. Ортостатическая проба проводится следующим образом: обследуемый ложится на спину, через 35 мин в течение

15 с подсчитывает пульс, затем обследуемый встает и в течение первых и последних 15 с за 1 мин после перехода в вертикальное положение снова подсчитывает пульс.

Учащение пульса, пересчитанное за 1 мин при нормальных тонусе и возбудимости симпатической нервной системы, не должно превышать 12–18 ударов, у тренированных – 6-10 ударов в минуту. Увеличение частоты пульса менее чем на 12 или более чем на 18 ударов свидетельствует соответственно о понижении или повышении возбудимости и тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы.

9. Бег на 100 м и прыжок в длину определяют скоростно-силовую подготовку; бег на 2–3 км и тест Купера – общую выносливость; подъем туловища, подъем ног в висе на перекладине, подтягивание – силовую выносливость.

В совокупности они составляют контрольные нормативы по физической подготовленности.

10. Удержание горизонтального положения туловища лицом вниз определяет статическую выносливость. Лазание по канату определяет силовую выносливость и общую ловкость. Ведение баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой вокруг одного препятствия определяет переключение внимания и общую ловкость.

Бег в течение 30 мин (женщины) и 1 ч (мужчины) определяет выдержку, стойкость и общую выносливость.

Все вышеперечисленные показатели составляют контрольные нормативы по ППФП с учетом специфики профессии или психофизическую подготовленность.

Тест Купера определяет общую выносливость человека с учетом его функциональных возможностей и способностей в расчете на умение использовать их за 12 мин бега. Результат оценивается по 5-балльной системе.

Методическая работа №2

«Методика составления индивидуальной программы здоровья»

Вопросы:

Определите уровень своего физического развития по индексам: росто весовому, силовому, жизненному, индексу пропорциональности развития грудной клетки (индексу Эрисмана).

Дайте оценку показателям каждого индекса в отдельности: средняя величина, ниже средней или выше.

Оцените в баллах уровень своей функциональной подготовленности по шкале градации: по пробам Руфье, Яроцкого, Штанге, по динамометрии, спирометрии, индексу Эрисмана.

Оцените в баллах уровень своей функциональной подготовленности по шкале градации и определите группу по каждому показателю в отдельности: бегу на 100 м, бегу на (3) км, прыжкам в длину с места, подъему туловища (ж.), подъему ног в висе на перекладине (м.), подтягиванию (м.)-

Оцените в баллах уровень своей психофизической подготовленности по шкале градации и определите группу по каждому показателю в отдельности: удержанию горизонтального положения туловища лицом вниз, лазанию по канату любым способом без учета времени, ведению баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой вокруг одного препятствия с учетом времени.

Какие психические процессы и свойства вы считаете наиболее нужными и важными в вашей профессии? Выпишите их: устойчивость и концентрация внимания, распределение и переключение внимания, оперативное мышление, эмоциональная устойчивость, чувство времени и пространства, настойчивость, смелость и решительность, инициативность, выдержка, умение регулировать свое нервно-психическое состояние.

Оцените по 5-балльной системе свою психологическую подготовленность по отношению к ней вышеупомянутых психических процессов.

Оцените по 5-балльной системе уровень своей духовной подготовленности исходя из интереса к физической культуре и спорту, широкого жизненного кругозора (музыки, литературы, искусства и здорового образа жизни) и совершенствования в будущей своей профессиональной деятельности. Оценка проводится по результату весеннего проблемно-игрового теста.

Оцените по 5-балльной системе уровень своей интеллектуальной подготовленности исходя из суммы баллов, полученной в процессе отчетов по методико-практическим занятиям в течение учебного года.

Поставьте перед собой цель и задачи по улучшению своего здоровья, физического развития, физической, психо-физической, функциональной, психологической, духовной и интеллектуальной подготовленности и составьте свою программу.

Карточка физического развития и функциональной подготовленности студента МФ РАНХиГС

Ф.И.О._____ _____

Медицинская группа_____

Индексы	Показатели индексов в пределах нормы						Индивидуальные показатели					
Семестры оценки	0	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6
Возраст												
Рост												
Вес												
Индекс Эрисмана	муж. 3 - 5 жен. 0 - 3.3											
Индекс Кетле	350-420											
Бег 100м (с) юн Дев (челн. бег)	14.8 19.0	14.6 18.7	14.3 17.9	14.0 17.0	13.8 16.0	13.2 15.7						
Бег 1 км (с) юн. Дев 500 (скакалка) 60 м	100 - -	120 - -	140 - -	150- - -	160 - -	180 - -						
Бег тест. юн. Купер) дев.	2.0 1.6	2.1 1.7	2.2 1.8	2.5 1.9	2.7 2.1	2.8- 3.0 2.3						
Кол-во юн. подтягиваний дев.	3 8	5 10	8 15	10 20	12 23	16 25						
Кол-во юн. Отжиманий дев.	10 5	15 6	20 8	25 10	30 12	35 15						
Гибкость (см)	0	3	5	7	9	16						
Прыжок юн в длину (см) дев	170 145	180 150	190 155	200 160	210 170	220 180						
Поднимание туловищ. (1 мин)	20	30	35	40	45	50						
Пульс	М - 60-70 Ж - 70 - 80											
Индекс Руфье	Более 15 неуд.			10-15	5 -10	0 -5						
Индекс Ромберга	15 бол. Тр.		15 тр.		15 без тр.							
Проба Штанге (с)	Дев 35-45 сек		Юн 50- 60 сек.									

Результат по семестрам:

по возрастной таблице физического развития
1семестр 2 семестр 3 семестр 4 семестр 5 семестр 6 семестр

Учебно-методические материалы для освоения 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.

Перечень тем для самостоятельного изучения.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.

Тема 4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) работников умственного труда и студентов.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 7. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практическое задание, в которое следует включить 8-10 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

Перечень, рекомендуемых комплексов упражнений:

1. Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
3. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
4. Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
5. Комплекс физических упражнений для развития мышц живота.
6. Комплекс физических упражнений для развития мышц спины.
7. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
8. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.
9. Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
10. Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
11. Комплекс общеразвивающих упражнений.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Содержание темы:

Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие». Функции физической культуры: общекультурные, специфические, присущие только физической культуре. Формы физической культуры, спорта.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о социальной сущности физической культуры и спорта, функциях и формах физической культуры;

- владеть основными понятиями в области физической культуры и спорта, системой знаний в области теории физической культуры;

- знать специфические функции физической культуры и спорта.

При изучении темы необходимо:

Акцентировать внимание на следующих понятиях: физическая культура; физическое воспитание; физическое развитие; производственная, оздоровительная, рекреационная формы физической культуры.

3. Выполнить практическое задание

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Содержание темы:

Характеристика основных функциональных систем организма: кровеносной (сердце, сосуды, кровь), опорно-двигательной (кости, мышцы, суставы), дыхательной (трахея, бронхи, легкие).

Регуляция деятельности организма: нервная и гуморальная.

Утомление и переутомление при физической и умственной работе (потребности мозга в кислороде).

Гиподинамия. Воздействие физических упражнений, внешней среды, условий труда, на функциональные системы организма. Социальные функции физической культуры и спорта (подготовка *к* профессиональной деятельности, организация досуга и др.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о результатах воздействия систематических занятий физической культурой и спортом на функциональные системы организма;

- знать строение функциональных систем организма человека и основные принципы их деятельности;

- уметь использовать средства физической культуры для поддержания и улучшения деятельности функциональных систем организма, для осуществления процесса восстановления после физической и умственной деятельности.

При изучении данной темы необходимо:

Акцентировать внимание на следующих понятиях: функциональные системы организма: сердце, мышечный насос, дыхание, максимальное потребление кислорода (МПК), мускулатура, утомление, переутомление. Выполнить практическое задание.

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка.

Содержание темы:

Физическое воспитание как педагогический процесс, направленный на формирование двигательных умений и навыков, на развитие основных физических качеств.

Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Физические качества, их воспитание. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Спорт — часть физической культуры.

Изучив тему, студент должен: - иметь представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях;

- знать принципы и методы общей, специальной и спортивной подготовки, основы обучения движениям и развития физических качеств; упражнения и виды спорта, развивающие специальные физические качества;

- уметь применять средства и методы физического воспитания для развития основных физических качеств, учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

При изучении темы необходимо:

2. Акцентировать внимание на следующих понятиях: физическое воспитание, двигательное умение, двигательный навык, физические качества, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка.

3. Выполнить практическое задание.

Тема 4. Основы здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическая культура в обеспечении здоровья

Содержание темы:

Понятие «здоровье». Проблема здоровья в условиях научно-технического прогресса. Составляющие ЗОЖ. Физическое воспитание как условие ЗОЖ. Критерии эффективного режима учебного труда и отдыха.

ЗОЖ. Взгляды академика Н.М. Амосова на проблему ЗОЖ, его рекомендации.

Изучив тему, студент должен:

иметь представление об основах здорового образа жизни студента и роли физической культуры в обеспечении здоровья; о взглядах академика Н.М. Амосова на проблему ЗОЖ;

знать факторы, влияющие на состояние здоровья; способы улучшения здоровья; характеристику основных составляющих ЗОЖ;

уметь составить индивидуальную программу оздоровления с учетом условий труда и образа жизни.

При изучении темы необходимо:

Акцентировать внимание на следующих понятиях: здоровье, здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни трудоспособность, самооценка, физическое самовоспитание и самосовершенствование.3. Выполнить практическое задание.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) работников умственного труда и студентов

Содержание темы:

Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Влияние условий труда на трудоспособность и здоровье человека (физическая де тренированность, нервно-психическая усталость). Задачи ППФП студентов, определяемые особенностями их будущей профессии.

Задачи ППФП специалистов умственного труда и средства, обеспечивающие их решение (развитие общей выносливости, гибкости-подвижности суставов, устойчивости к длительной гиподинамии).

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о влиянии условий труда на трудоспособность и здоровье человека, о необходимости хорошей общей физической подготовленности;

- знать *цели* и задачи ППФП; основные факторы, определяющие содержание ППФП. Зависимость умственной работоспособности от уровня физической подготовленности; средства физического воспитания, которые развивают психические качества, необходимые работникам умственного труда;

- уметь подобрать и практически использовать средства и методы развития профессионально важных физических качеств и навыков.

При изучении темы необходимо акцентировать внимание на следующих понятиях: профессионально-прикладная физическая подготовка, динамика работоспособности, специфика профессионального утомления, заболеваемости, формы и условия труда. Выполнить практическое задание.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Содержание темы:

Организация врачебного контроля. Медицинское обследование как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом. Методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и тренированности занимающихся физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его цели и задачи. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и частоты дыхания.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление о целях и задачах врачебного контроля и самоконтроля, видах и содержании медицинского обследования;

- знать методы определения и оценки состояния функциональных систем организма и физической подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;

- уметь проводить тесты и функциональные пробы, анализировать реакцию организма на выполненную работу, составлять программу физического самовоспитания с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля.

При изучении темы необходимо акцентировать внимание на следующих понятиях: врачебный контроль, диагностика состояния организма, физическое развитие, самоконтроль, объективные и субъективные показатели самоконтроля, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, функциональная проба, тест. Выполнить практическое задание.

Тема 7. Методы и принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Содержание темы:

Выбор направленности и формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Структура учебно-тренировочного занятия. Дозирование физической нагрузки. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Организационные и гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий.

Изучив тему, студент должен:

- иметь представление об общих закономерностях организации и построения занятий физическими упражнениями разной направленности;

- знать особенности форм, содержания и структуры самостоятельных занятий физическими упражнениями; закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями, методы самоконтроля за физическим и функциональным состоянием, принципы дозирования физической нагрузки;

- уметь составлять и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности; дозировать нагрузку в соответствии с уровнем здоровья и физической работоспособности.

При изучении темы необходимо акцентировать внимание на следующих понятиях: оптимальная двигательная активность, направленность, формы и структура самостоятельных занятий, копирование нагрузки, интенсивность по частоте сердечных сокращений, самоконтроль. Выполнить практическое задание.

Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Основная литература

1. Баскетбол, волейбол : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 176 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19017-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/555755
2. 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
3. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1381285
4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022; Омск: Изд-во ОмГТУ. - 110 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). - ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). - URL: https://urait.ru/bcode/495814
5. *Поливаев, А. Г.* Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/542168
6. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 322 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11314-3. - URL: https://urait.ru/bcode/495012
7. Теннис, настольный теннис, бадминтон : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 95 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19051-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/555844
8. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL: https://urait.ru/bcode/495446
9. 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
10. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование:

Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807

11. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/557346

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.Сизоненко, В. В. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Гимнастика : учебное пособие для вузов / В. В. Сизоненко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 115 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14684-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544442

4.Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для вузов / И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 264 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540326

Нормативные правовые документы и иная правовая информация

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

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

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

15. 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»

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

1.Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru

2.ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/

3.Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/

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

Учебные аудитории, предназначенные для проведения занятий по физической культуре групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается спортивным инвентарём и спортивным

оборудованием:

Спортивная база кафедры физического воспитания Московского областного филиала РАНХиГС

№п/п	Наименование спортсооружений		Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	18×24,5 422,9 м^2	2	теннис, волейбол, баскетбол
2.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	179,6 м^2	1	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал с раздевалками и душевыми	1	34,3 м^2	1	фитнес-аэробика

— Спортивный зал (тяжёлая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт).

— Тренажерный зал - тренажеры силовые, кардиотренажеры, штанги в комплекте с блинами (классические, короткие, изогнутые), станки для выполнения упражнений сидя и лежа со штангой и гантелями, гантели, гири.

— Фитнес зал - степ - платформы, мячи набивные, фитболы, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики для занятий гимнастикой, маты, столы для настольного тенниса. Ракетки для настольного тенниса и бадминтона, сетки для настольного тенниса, бадминтона, волейбола.

— Спортинвентарь для занятий спортивными играми - мячи волейбольные, сетки волейбольные, мячи футбольные, баскетбольные, столы для настольного тенниса, бадминтон.

— Программные, технические и электронные средства обучения и контроля - секундомеры, рулетки, пульсометры, шагомеры, компасы.

— Единая спортивная классификация, учебно-методическая литература. Учебные видеоматериалы, информационные стенды о работе кафедры физвоспитания, аудио- и видеоаппаратура. Каждый вид спорта и система физических упражнений обеспечена методическими рекомендациями для студентов. Они представлены в напечатанном и электронном виде. Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарём и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий по физкультуре.

Учебные аудитории, предназначенные для самостоятельной работы, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и использования электронно-библиотечных и информационно-справочных систем, а также с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

Программное обеспечение дисциплины

Перечень информационных технологий, программных продуктов, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
1	Операционная система (MS Windows XP/Vista/7);
2	Пакет офисных программ (MicrosoftOffice или OpenOffice);

3	Антивирусная программа (NOD32, Dr.Web, Kaspersky и др.);
4	Интернет-браузер (Internet Explorer, Opera, Mozilla Firefox, Google Chrome идр.);
5	Различные утилиты (Архиваторы, программы записи компакт-дисков, файловые менеджеры, программы просмотра изображений и др.);
6	• Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia http://ru.wikipedia.org • ЭБС Лань http://e.lanbook.com • ЭБС Юрайт http://www.biblio-online.ru • Сервис полнотекстового поиска по книгам http://books.google.ru/ • Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru • Федеральный образовательный портал «Российское образование» http://www.edu.ru