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

УТВЕРЖДЕНО
Директор филиала
Арсенян А.З.

Электронная подпись

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Проектный менеджмент
(наименование образовательной программы)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

К.М.01.02 Элективные курсы по физической культуре и спорту

(код и наименование РПД)

38.03.02 Менеджмент,
наименование направления подготовки/специальности)

Очная
(форма (формы) обучения)

Год набора - 2025

Красногорск, 2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4FCB192B9BEB0EC3A3095E3D9F14F269
Владелец: Арсенян Арташес Завенович
Действителен: с 29.11.2024 до 22.02.2026

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.)

Содержание

№ п/п	Оглавление	№ страницы
1.	Перечень планируемых результатов освоения образовательной	5
2.	Объем дисциплины	6
3.	Структура дисциплины	6
3.1	Содержание дисциплины, структурированное по темам (раздел)	7
4	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	9
4.1.1	Методы контроля	9
4.2	Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования	11
5.	Учебно-методические материалы и указания для обучающихся	13
5.1	Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ	13
6 .	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	15
6.1	Основная литература	15
6.2.	Дополнительная литература	15
6.3.	Нормативные правовые документы	15
6.4.	Интернет ресурсы, справочные системы	16
7.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационно справочные системы	16

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

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)
УК ОС-7	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**На уровне знаний:** Кругозор личности в сфере физической культуры и спорта. Знания можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. **На уровне умений:** Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. **На уровне навыков:** Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролированию своего физического состояния.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение универсальной компетенцией **УК ОС-7**:

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

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

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

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков,

обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

2. Объем дисциплины

Освоение дисциплины происходит на первом, втором и третьем курсе (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом. составляющей общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения в объёме 328 часов в течении 6 семестров, контактная работа с преподавателем 328 часов две зачетные единицы.

3. Структура дисциплины

№ 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.	Классическая аэробика	**58**	-	-	58	-	-	Т, Р, О, У, СН
2.	Степ-аэробика	**82**	-	-	82	-	-	Т, Р, О, У, СН
3.	Функциональная тренировка	**24**	-	-	24	-	-	Т, Р, О, У, СН
4.	Хореографическая подготовка *Пилатес, йога	**12**	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
5.	Подготовка к показательным выступлениям *Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов	**12**	-	-	12	-	-	Т, Р, О, У, СН
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**48**	-	-	48	-	-	Т, Р, О, У, СН
7.	Специальная физическая подготовка	**46**	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
8.	Общая физическая подготовка	**46**	-	-	46	-	-	Т, Р, О, У, СН
Итого		**328**	**-**	**-**	328	**-**	**-**	

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.*

Содержание дисциплины

Тема: Классическая аэробика

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

Тема: Степ-аэробика

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

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

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

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

Тема: Функциональная тренировка

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

исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.

Тема: Хореографическая подготовка

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

Тема: Пилатес, йога

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

Тема: Прикладно-ориентированная подготовка

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

Тема: Подготовка к показательным выступлениям

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

Упражнения на развитие мобильности и подвижности суставов

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

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

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1.1. **В ходе реализации дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре и спорту**» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения:**

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

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

Девушки

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

Юноши

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

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

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд (количество раз)	15	12	10	8	6 и менее

3.	Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Юноши

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

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

Юноши

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

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

Девушки

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

Юноши

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

Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

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

4.2.Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	**Показатели оценивания**	**Критерии оценивания**	**Оценка (баллы)**
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка

Шкала оценивания

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

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 иные мероприятия в области ФКиС)	Дополнительно 10 баллов	Участие в каждом отдельном мероприятии вознаграждается дополнительными баллами к общему итогу.
Участие во внешних соревнованиях Академии в	Дополнительно 40 баллов	В начале каждого учебного года (в сентябре) в Академии

составе сборной команды по виду спорта: ·Московские студенческие спортивные игры; ·Ассоциация студенческих спортивных клубов		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.

5. Учебно-методические материалы и указания для обучающихся

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

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

https://www.ranepa.ru/repositoiy/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749

5.1. Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

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

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

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух

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

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

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

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключении (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

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

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210х297 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.

Примерный перечень тем рефератов

1. Фитнес-аэробика как физкультурно-оздоровительная система.
2. Основные понятия и разновидности фитнес-аэробики.
3. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях фитнес-аэробикой.
4. Оздоровительная направленность фитнес-аэробики.
5. Техника безопасности во время занятий фитнес-аэробикой.
6. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся фитнес- аэробикой.
7. Теория и методика занятий аэробикой.
8. История возникновения и развития фитнеса, аэробики, шейпинга.

9. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

10. Методики применения средств фитнес-аэробики для направленной коррекции телосложения.

11. Физическая реабилитация при … (травме или заболевании, например, при перенесенной пневмонии).

12. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).

13. Методика занятий физическими упражнениями при заболевании органов зрения по методу Э.С. Аветисова, Е.И. Ливадо, Ю.И. Курпана, У. Бейтса.

14. Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у студентов.

15. Современные тенденции развития физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

16. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования в России.

17. Организация физического воспитания в зарубежных образовательных системах.

18. Методика проведения занятий по физическому воспитанию для студентов специального медицинского отделения.

19. Методика лечебного массажа при …. (заболевание согласовать с ведущим преподавателем).

20. Методика занятий оздоровительным плаванием при заболеваниях … (пищеварительной, дыхательной систем или опорно-двигательного аппарата).

21. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.

22. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием тренажёров при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

23. Средства и методы мышечной релаксации, ее значение в укреплении здоровья.

24. Методы оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.

25. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.

26. Организационно-управленческая структура лечебной, адаптивной физической культуры в России и за рубежом.

27. Организационно-правовые основы материального обеспечения физической культуры и спорта в России.

28. Финансирование физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

29. Влияние СМИ на развитие физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

30. Современный спорт в системе международных отношений.

31. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении.

32. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.

33. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.

34. Силовые упражнения для коррекции проблемных зон с использованием тренажёрных устройств.

35. Конституционные права и свободы человека и гражданина в области физической культуры.

5.2 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

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

6.1. Основная литература

1. *Бегидова, Т. П.* Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/544542

2. *Бегидова, Т. П.* Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16768-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539639

3. *Рипа, М. Д.* Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 158 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/539496

4. *Стеблецов, Е. А.* Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/543971

6.2 Дополнительная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/540918

2. *Ильина, И. В.* Медицинская реабилитация : учебник для вузов / И. В. Ильина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 333 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17224-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/537101

6.3 Нормативные правовые документы

3. Конституция Российской Федерации.

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

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

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

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

6.4. Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

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

7.1. Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

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

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.

Для проведения занятий используется демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, содержащиеся в материалах лекционных и семинарских занятий.

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