

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

Алтайский филиал

УТВЕРЖДЕНО
с изменениями
решением Ученого Совета
Алтайского филиала РАНХиГС
протокол от 26 августа 2021 года №10/1

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Прокурорская деятельность

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.43 Физическая культура и спорт

Специалитет

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация «Прокурорская деятельность»

Очная форма обучения

Год набора - 2021

Барнаул, 2021 г.

Автор составитель: старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Н.Ю. Молчкова

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественнонаучных дисциплин к.с-х.н.,
доцент Л.М. Лысенко

Автор(ы) составитель(и) электронного (онлайн): кандидат психологических наук,
доцент кафедры физического воспитания и здоровья РАХИиГС Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины: доктор культурологии, профессор, заместитель
начальника отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-
методического управления РАНХиГС И. И. Лисович; кандидат исторических наук, доцент,
начальник отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-
методического управления РАНХиГС И. Ю. Гагарина

Редактор программы дисциплины: специалист кафедры физического воспитания и
здоровья РАНХиГС А. А. Оболенская

Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил: кандидат педагогических
наук, доцент заместитель заведующего кафедрой физического воспитания и здоровья
РАНХиГС В. Ю. Крылатых

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине	4
5. Методические материалы для освоения дисциплины	19
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	23
6.1. Основная литература	23
6.2. Дополнительная литература	23
6.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация	24
6.4. Интернет-ресурсы	25
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	25

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

1.1 Дисциплина Б1.О.43 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение универсальной компетенцией:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: - оценивать собственный уровень физической подготовленности; - применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств; - ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ трудовые или профессиональные действия	Код компонента компетенции	Результаты обучения
<i>Специалист по финансовому мониторингу (в сфере противодействия легализации доходов, полученных преступным путем, и финансированию терроризма). Код 08.021</i> – анализ финансовых операций (сделок) клиентов организации в целях выявления их связи с ОД/ФТ.	УК-7.1	на уровне знаний: оценивать собственный уровень физической подготовленности на уровне умений: применять методы и средства физической культуры для совершенствования своих физических качеств на уровне навыков: ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.О.43 «Физическая культура и спорт» осваивается с применением электронного (онлайн) курса.

Общий объем дисциплины, включая электронный курс составляет 2 (две) зачетные единицы, 72 академических часа (54 астрономических часа).

В общий объём дисциплины включены: 8 академических часов (6 астрономических часов) видеолекций осваиваемых обучающимися самостоятельно с помощью ДОТ в ЭК дисциплины; контактные часы работы обучающегося с преподавателем в объеме 48 академических часов (36 астрономических часов) практических занятий; 8 а.ч. (6 астрономических часов) самостоятельной работы обучающегося.

Доступ к дистанционным образовательным технологиям (ДОТ) в ЭК (электронный курс) осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>.

Освоение дисциплины Б1.О.43 Физическая культура и спорт происходит на первом курсе (1 и 2 семестры) в соответствии с учебным планом.

Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом: зачет по окончании 1-го и 2-го семестров.

Дисциплина Б1.О.43 Физическая культура и спорт относится к обязательной части учебного плана.

3. Содержание и структура дисциплины

Структура дисциплины, реализуемой с применением ЭК

№ Модуля ЭК	Наименование модуля	Объем дисциплины, час.								Форма текущего контроля успеваемости**, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР (ЭК)*				
			Л	ЛР	ПЗ	КСР	ВЛ	ПОЗ	СП		СРО
1	Атлетическая гимнастика	10			8					2	Т, Р, У
2	Баскетбол	10			8					2	Т, Р, У
3	Волейбол	10			8					2	Т, КН
4	Легкая атлетика	10			8					2	Т, КН
5	Плавание	10			8					2	Т, КН
6	Фитнес-аэробика	6			4					2	Т, КН
7	Футбол	6			4					2	Т, КН
8	Теория физической культуры и спорта	10					8			2	Т, КН
Промежуточная аттестация											Зачет
Итого:		72			48		8			16	

Примечание:

* - самостоятельная работа обучающегося в электронном курсе: ВЛ – видеолекции; ПОЗ – практикоориентированные задания; СП – самопроверка; СРО – самостоятельная работа обучающегося

** - формы текущего контроля успеваемости: тест (Т), контрольные нормативы (КН), реферат (Р), упражнения (У).

Содержание дисциплины

Содержание электронного курса

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

Цель, задачи и функции физической культуры. Средства физической культуры. Понятие «физическое воспитание». Содержание учебного процесса по физическому воспитанию. Задачи организации физического воспитания. Содержание практического раздела. Зачетные требования.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Понятие социально-биологических основ физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие физической тренировки на организм занимающегося.

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

Понятие общей и специальной физической подготовки. Понятие и цель спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена. Физические качества.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта

Основы спортивной тренировки. Методические правила спортивных тренировок. Планирование тренировки в избранном виде спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

Объективные и субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения студентов в физкультурно-спортивную деятельность. Направления и формы самостоятельных занятий. Примерное содержание самостоятельных тренировочных занятий. Гигиенические требования при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

Понятие, цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Готовность к профессиональной деятельности.

Содержание практического курса

Тема 1. Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития

силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Тема 2. Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Тема 3. Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Тема 4. Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Тема 5. Плавание

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

Тема 6. Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Тема 7. Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины Б1.О.43 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
-------------------	---------------------------------------

Содержание электронного курса	Тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - https://lms.ranepa.ru
Содержание практического курса	Тестирование нормативов текущего контроля успеваемости

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

Материалы текущего контроля успеваемости обучающегося

Теоретический раздел (тестирование в СДО)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- a) спорт
- b) система физического воспитания
- c) физическая культура

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

- a) учебно-практические занятия
- b) занятия в спортивных секциях
- c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- d) все вышеперечисленные формы

4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:

- a) физическое развитие
- b) физическое воспитание
- c) физическая культура

5. Что является основным средством физической культуры:

- a) физическое упражнение
- b) физическая культура
- c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей

- b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) вид физической культуры для активного отдыха
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
 - a) ребра, грудина, позвонки
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
 - a) расслабление мышц
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
 - a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступая в аорту:
 - a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) отдает кислород и питательные вещества
 - c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
 - a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
 - a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
 - a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час
 - c) вечернее время суток с 17 до 19 час
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
 - a) гипертонией
 - b) гиподинамией
 - c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
 - a) скоростную выносливость
 - b) скоростно-силовую выносливость
 - c) общую выносливость

Тема 3

Общезначительная и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности

умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

- a) Общей выносливостью
- b) Тотальной выносливостью
- c) Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

- a) Быстрота
- b) Гибкость и подвижность в суставах
- c) Выносливость
- d) Мышечная сила

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

- a) Морфофункциональных свойств и качеств
- b) Двигательных умений и навыков
- c) Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

- 1. Игровой
- 2. Соревновательный
- 3. Строго регламентированного упражнения
- 4. Психорегулирующего упражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:

- a) Специальная выносливость
- b) Локальная выносливость
- c) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:

- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
- b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
- c) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
- b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
- c) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:

- a) Направленность на реализацию конкретной цели
- b) Суммарное количество движений и действий
- c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:

- a) Физическая готовность
- b) Физическое развитие
- c) Физическое воспитание

10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:

- a) Целостного выполнения упражнения
- b) Расчлененно-конструктивного упражнения
- c) Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

- a) Двигательные умения и навыки
- b) Физическая готовность
- c) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

- a) Строгой регламентации
- b) Игрового

- с) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
 - a) Физическая готовность
 - b) Физическая работоспособность.
 - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
 - a) 2
 - b) Без команды
 - c) 3
3. Самоконтроль – это:
 - a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
 - a) 10
 - b) 12
 - c) 15
5. Спорт – это:
 - a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 - b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
 - c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
 - a) Спортивные секции и группы по видам спорта
 - b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
 - c) Вводная гимнастика
 - d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
 - a) Виды подготовки
 - b) Подготовленность спортсмена
 - c) Состояние спортсмена
 - d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
 - a) 3000 м
 - b) Марафон
 - c) 10000 м
 - d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
 - a) 100 км пробег
 - b) 42 км 195 м.
 - c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
 - a) Германия
 - b) Франция
 - c) Бразилия

- d) СССР (Россия)
- 11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
 - a) Фитнес-аэробика
 - b) Фигурная аэробика
 - c) Танцевальная аэробика
 - d) Степ-аэробика
- 12. Какая страна является родоначальником волейбола?
 - a) Япония
 - b) США
 - c) Англия
 - d) Индия
- 13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
 - a) 9 x 12
 - b) 8 x 15
 - c) 9 x 18
 - d) 7 x 10

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
 - a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
 - b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
 - c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
 - a) Нерациональное составленное расписание тренировок
 - b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
 - c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей
3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
 - a) При внезапной остановке после интенсивного бега
 - b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
 - c) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
 - a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
 - b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
 - c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
 - a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
 - b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
 - c) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
 - a) Воздух и физические упражнения
 - b) Вода и физические упражнения

- с) Солнце и воздух
- 7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
 - а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
 - б) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
 - с) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - а) Подготовка обучающихся специализированных вузов
 - б) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
 - с) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры
2. Профессиография – это:
 - а) Графический профиль качеств обучающегося
 - б) Описание профессиональной деятельности человека
 - с) Представление о профессии
3. Профессиограмма – это:
 - а) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
 - б) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
 - с) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося
4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
 - а) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
 - б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
 - с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
 - а) Соответствие нормам и требованиям профессии
 - б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
 - с) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
6. Выносливость – это:
 - а) Длительное продолжение физической и умственной работы
 - б) Способность противостоять утомлению
 - с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
 - а) Механическое воздействие на объект
 - б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - с) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
 - а) Быстрота выполнения движения
 - б) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
 - с) Способность быстро координировать движения.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

На первых занятиях 1 (первого) курса по физической культуре и спорту проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе для занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, допускаются к

тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов. Обучающиеся специальной медицинской группы к сдаче тестов и нормативов не допускаются, и занимаются по программе дисциплины Адаптивная физическая культура и спорт.

Результаты тестирования физической подготовленности и медицинская группа обучающихся для занятий физической культурой и спортом являются основными критериями для комплектования учебных групп по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

№ п/п	Наименование упражнений
1.	Челночный бег 3X10 (с)
2.	Поднимание туловища за 30 сек
3.	Прыжок в длину с места (см.)
4.	Прыжки со скакалкой (девочки) (кол-во раз за 1 мин)
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)
6.	Наклон вперед из положения стоя (см)
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Атлетическая гимнастика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15 и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° 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

Девочки

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

Баскетбол

Юноши и девочки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее

2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

Волейбол

Юноши и Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	
2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

Легкая атлетика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Плавание

Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
1.	Проплывание с работой ног кролем на груди с выдохом в воду с опорой на доску (25 м)	
2.	Работа ног кролем на спине, руки за головой (25 м)	
3.	Работа ног брассом с опорой на доску(25 м)	
4.	Проплывание брассом в полной координации 25 м	

5.	Проплавание кролем на груди в полной координации 25 м	
6.	Проплавание кролем на спине в полной координации (25 м)	
7.	Выполнение поворота при плавании кролем на груди, на спине, брассом	

Фитнес-аэробика

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° 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° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Футбол

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
2.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
3.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
4.	Техника передачи мяча подъемом стопы.					
5.	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	5	4	3	2	1

Шкала оценивания по дисциплине

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

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий	26 (минимально 2 балла за одно занятие)	48
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям	25	36
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	2	4
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	3	5
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	4	7
Итого	60	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	30

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: **спортивный компонент** (участие в соревнованиях за направление подготовки – 30 баллов; за Академию – 35 баллов; выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» – 30 баллов); **компонент спортивной активности** (занятия в спортивной секции – 25 баллов); **научный компонент** (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится на кафедре гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности: - оценивать собственный уровень физической подготовленности; - применять методы и средства физической культуры для

			совершенствования своих физических качеств; - ставить и реализовывать цели, направленные на совершенствование собственной физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	---

Компонент компетенции	Индикатор оценивания	Критерий оценивания
УК-7.1	поддержание уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	результативность
УК-7.1	выбор методов и средств физической культуры для совершенствования своих физических качеств	оптимальность

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных группах, участвуют в различных соревнованиях, прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в СДО и сдают зачет.

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

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

5. Методические материалы по освоению дисциплины с применением ЭК

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в

системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Формируя навыки и умения самостоятельной работы, овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания. Примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

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

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

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

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

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

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

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

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

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

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

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

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

Примерный перечень тем рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Характеристика и воспитание физических качеств.
29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
33. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Значение мышечной релаксации.
35. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Перечень вопросов для подготовки к тесту по дисциплине (теоретическая часть – в СДО)

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.

14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430>
2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
4. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>
5. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/449973>
6. Спортивная психология : учебник для вузов / В. А. Родионов [и др.] ; под общей редакцией В. А. Родионова, А. В. Родионова, В. Г. Сивицкого. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 367 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-00285-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/450185>
7. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>

6.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169

с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351765>

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351764>

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znaniium.com/catalog/document?id=351763>

6. Горяинова, Н.С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта : монография / Горяинова Н.С. — Москва : Русайнс, 2020. — 133 с. — ISBN 978-5-4365-1417-8. — URL: <https://book.ru/book/934787>

7. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/454861>

8. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/446683>

9. 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, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <http://urait.ru/bcode/456321>

10. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znaniium.com/catalog/product/1070927>

6.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: СПС КонсультантПлюс.

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

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

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

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

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

Название сайта	Характеристика
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

Спортивная база Алтайского филиала РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Открытая площадка	1	70x30м	на территории Алтайского филиала РАНХиГС	баскетбол, волейбол, футбол, легкая атлетика, каток
2.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1	8x20м	В	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал	1	5x15м	В	фитнес-аэробика, атлетическая гимнастика

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС.

Программное обеспечение:

Microsoft Windows 10 профессиональная

Microsoft Office ProPlus 2016

ESET NOD32 Antivirus Business Edition

система ГАРАНТ

Справочная правовая система КонсультантПлюс

Архиватор 7ZIP

Средство просмотра файлов PDF-формата Adobe Acrobat Reader

Браузер Google Chrome

Браузер Mozilla Firefox

Система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>.