

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС  
Факультет экономики и финансов  
Кафедра физического образования и рекреации

УТВЕРЖДЕНА  
кафедрой физического  
образования и рекреации  
Протокол от «05» мая 2017 г. № 10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
(Б1.Б.41)**

краткое наименование дисциплины – ФК

по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность

специализация: "Финансовый учет и контроль в правоохранительных органах"

квалификация выпускника: Экономист

форма обучения: очная

Год набора - 2017

Новосибирск, 2017

**Авторы–составители:**

Заведующий кафедрой физического образования и рекреации  
Юдин Д.С.

Старший преподаватель кафедры физического образования и рекреации  
Самсонова Е.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО	5
3.	Содержание и структура дисциплины	7
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	10
5.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	20
6.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	22
6.1.	Основная литература.	22
6.2.	Дополнительная литература.	23
6.3.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.	23
6.4.	Нормативные правовые документы.	24
6.5.	Интернет-ресурсы.	24
6.6.	Иные источники.	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 образовательной программы

1.1. Дисциплина Б1.Б.41«Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК – 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		УК-6.2	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания
		УК-6.3	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		УК-6.4	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике

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

Таблица 2

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-6.1	на уровне знаний: сформировано представление о состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом и классификации средств и методов ФВ
		на уровне умений: способность сохранять и укреплять показатели индивидуального здоровья
		на уровне навыков: использование средств и методов ФК в регулировании работоспособности
	УК-6.2	на уровне знаний: сформировано представление о критериях оценки физического развития и физической подготовленности
		на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях
		на уровне навыков: составляет комплексы для укрепления индивидуального здоровья
	УК-6.3	на уровне знаний: сформировано представление о способах контроля физического развития
		на уровне умений: выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (или лечебной) физической культуры
		на уровне навыков: оценивания состояния индивидуального здоровья
	УК-6.4	на уровне знаний: сформировано представление о морфофункциональных особенностях организма и особенностей составления комплексов
		на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля
		на уровне навыков: применения способов и методов укрепления индивидуального здоровья

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

Физическая культура (Б1.Б.41) изучается на 1, 2 курсах (с 1 по 4 семестры). Общая трудоемкость дисциплины - 2 З.Е.

- Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся:

- 32 часа (32 часа практических (семинарских) занятий);

на самостоятельную работу обучающихся – 40 часов.

## **Место дисциплины**

– освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний в области физической культуры, здорового образа жизни и спорта, на базовом уровне основ безопасности жизнедеятельности, а также на приобретенные ранее умения и навыки:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

умение предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

умение применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– дисциплина реализуется после освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования или среднего профессионального образования;

– дисциплины, которые реализуются параллельно и после изучения данной дисциплины: Элективные курсы по физической культуре, Здоровьесберегающие технологии в образовании (Б1.В.ДВ.8.3).

## 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточно й аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий			КСР		
			л/эо, дот	лр/эо, дот	пз/эо, дот			
<b>Раздел 1</b>	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННО Й И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ</b>	<b>18</b>			<b>6</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности	10			4		6	Тестирование
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	8			2		6	Тестирование
<b>Раздел 2</b>	<b>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХС Я</b>	<b>18</b>			<b>10</b>		<b>8</b>	
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	10			6		4	Тестирование

Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	8			4		4	Тестирование
<b>Раздел 3</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	<b>18</b>			<b>6</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.	8			2		6	Тестирование
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельным и занятиями различной направленности	10			4		6	Тестирование
<b>Раздел 4</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>			<b>10</b>		<b>8</b>	
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	10			6		4	Тестирование
Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК	8			4		4	Тестирование
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		<b>72</b>			<b>32</b>		<b>40</b>	ак. час.
		2						з.е.
		54						ас. час.

## **Содержание дисциплины**

### **Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ**

Тема 1.1. *Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности*

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Физическая культура как учебная дисциплина. Социокультурные функции физической культуры и спорта. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Методические основы физической культуры в вузе, основные средства и методы физического воспитания.

Тема 1.2. *Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания*

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Методика проведения утренней, оздоровительной и производственной гимнастики с учетом заданных условий и особенностей организма. Методика овладения двигательными умениями и навыками. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. Основные понятия и содержание здорового образа жизни.

### **Раздел 2. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Тема 2.1. *Физическая культура в обеспечении здоровья*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Физиологические механизмы и закономерности обеспечения двигательной деятельности человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 2.2. *Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности*

Здоровье человека как общественная ценность. Факторы, определяющие здоровье. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни студентов.

### **Раздел 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Тема 3.1. *Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.*

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной,

рекреационной и восстановительной направленностью. Методика самоконтроля за техническим выполнением физических упражнений и двигательных навыков. Основы развития физических качеств.

Тема 3.2. *Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности.*

Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

#### Раздел 4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 4.1. *Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.*

Общая и специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Возможность и условия поддержания и коррекции общего физического развития и двигательной активности. Место ППФП в системе физического воспитания студентов, ее цели, задачи и средства. Методика подбора индивидуальных средств ППФП. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавриата. Выбор прикладных видов спорта и их элементы, комплексы упражнений. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов, направленных на формирование и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков. Комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, гимнастики и др. направлений.

Тема 4.2. *Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК.*

Виды профессиональных заболеваний, средства и методы физической культуры для профилактики данных заболеваний. Травматизм в учебной и профессиональной деятельности. Комплексы ППФП по профилактике данных заболеваний. Дополнительные (нетрадиционные) средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, климатических и географических условий и факторов на содержание физической культуры бакалавра, работающего на производстве.

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

#### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.**

4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.41 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Таблица 4

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕСТВЕННОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ	
Тема 1.1.	Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное	Тестирование по нормативам

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
	развитие личности	Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 1.2	Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 2	<b>ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ</b>	
Тема 2.1	Физическая культура в обеспечении здоровья	Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 2.2	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Раздел 3	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	
Тема 3.1	Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.	Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 3.2	Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности	Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
<b>Раздел 4</b>	<b>ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	
Тема 4.1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе
Тема 4.2.	Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК	Тестирование по нормативам Решение тестового задания на бумажном носителе

4.1.2. Зачет проводится в форме:

- тестирования физических показателей (тестирование по контрольным нормативам) для студентов основной и подготовительной медицинских групп;
- тестирования физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), с учетом рекомендаций врача для студентов специальной медицинской группы «А»;
- тестового задания на бумажном носителе для освобожденных от практических занятий и относящихся к специальной медицинской группе «Б».

#### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся. ТИПОВЫЕ ТЕСТОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО НОРМАТИВАМ**

Для групп основной и подготовительных групп здоровья.

Вид испытания (теста)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5	20	15	10	7	5
сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях/ в упоре лежа на полу (количество раз)	15	12	9	7	5	18	16	10	7	5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+13	+10	+7	+4	+2	+16	+13	+10	+6	+3
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	240	230	215	200	190	180	175	163	150
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	70	55	45	30	25	60	45	35	20	15
Поднимание ног к перекладине/лежа на спине (количество раз)	10	7	5	3	2	15	12	10	7	5
Приседание за 30 сек. (количество раз)	35	30	27	22	15	30	25	22	17	10
Удержание равновесия (сек)	28	24	20	16	12	26	22	18	14	10

Для групп специальной медицинской группы «А».

Вид испытания (теста)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подтягивание из виса на высокой перекладине /подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	15	5	3	2	1	20	7	5	3	2
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с колен (количество раз)	40	35	30	20	10	29	15	10	8	5
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+10	+5	0	-5	<-5	+10	+5	0	-5	<-5
прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	223	190	180	170	168	160	150	140	135
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	70	30	20	15	7	60	35	30	25	15
Поднимание ног к перекладине/лежа на спине (количество раз)	6	5	3	2	1	12	10	7	5	3
Приседание за 30 сек. (количество раз)	20	15	12	7	5	20	15	10	7	5
Удержание равновесия (сек)	26	22	16	12	10	26	22	16	12	10

## ТИПОВЫЕ ВАРИАНТЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

**Тема 1.1. Физическая культура в общественной подготовке студентов и социокультурное развитие личности**

### 1. Физическая культура – обязательный раздел:

профессиональной части образования

\*гуманитарной части образования

социальной части образования

технической части образования

**2. Физическое \_\_\_\_\_ - это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.**

\*развитие

### **3. Под физическим развитием понимается:**

\*процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

## **Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма студента к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания**

### **1. Преимущественно источником энергии считаются:**

\*углеводы;

жиры;

белки;

витамины.

### **2. Гиподинамия - это:**

\*пониженная двигательная активность человека;

повышенная двигательная активность человека;

нехватка организмов в организме;

чрезмерное питание.

### **3.Соответствие вида и характеристики ткани:**

раздражимость	способность ткани под влиянием внешних воздействий активизировать обмен веществ и энергии
возбудимость	свойство ткани отвечать на раздражение
проводимость	способность ткани передавать возбудимость соседним участкам
торможение	активная задержка процесса возбуждения
лабильность	скорость протекания процесса возбуждения в нервной и мышечной тканях

## **Тема 2.1. Физическая культура в обеспечении здоровья**

### **1. Двигательные (физические) способности – это:**

умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия; физические качества, присущие человеку;

\* индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность;

индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека.

### **2. Показатели, характеризующие физическое развитие человека:**

\*показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

### **3. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ - это основные виды закаливания.**

\*воздух, солнце, вода

## **Тема 2.2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной**

## деятельности

**1. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и:**

- овладения движениями;
- \*успешность освоения профессии;
- высокая работоспособность;
- физкультурная образованность.

**2. Рациональное питание — это физиологически полноценный прием пищи людьми с учетом:**

- \* пола;
- национальности;
- \* возраста;
- \* характера труда.

**3. Оптимальным двигательным режимом для студентов является:**

- для женщин — 4-6 часов в неделю; для мужчин — 6-8 часов в неделю;
- \* для женщин — 6-10 часов в неделю; для мужчин — 8-12 часов в неделю;
- для женщин — 10-12 часов в неделю; для мужчин — 12-14 часов в неделю.

**Тема 3.1. Особенности методик и средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления индивидуального здоровья.**

**1. К факторам, сохраняющим здоровье относятся:**

- \*личная и общественная гигиена;
- переохлаждение;
- малоподвижный образ жизни;
- травмы;
- инфекции;
- \*двигательная активность;
- \*соблюдение режима дня;
- \*закаливание.

**2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

- \* величиной их воздействия на организм;
- временем и количеством повторений двигательных действий;
- напряжением определенных мышечных групп.

**3. Объем физической нагрузки определяется:**

- длительностью и частотой;
- \*числом упражнений, выполненных за единицу времени;
- числом повторений и характером отдыха;
- интенсивностью нагрузки.

**Тема 3.2. Планирование, организация и контроль самостоятельными занятиями различной направленности**

**1. Последовательность самостоятельных занятий физическими упражнениями:**

- 1 спокойный «разминочный» бег
- 2 общеразвивающие упражнения
- 3 беговые упражнения
- 4 упражнения на быстроту и гибкость
- 5 упражнения на силу и выносливость
- 6 восстанавливающие упражнения

**2. \_\_\_\_\_ - это самостоятельные регулярные наблюдения занимающегося с помощью простых доступных приемов за состоянием своего**

здоровья, физическим развитием, влиянием на организм физических упражнений, спорта.

\*самоконтроль

**3. Основные задачи при самостоятельных занятиях по физической культуре заключается:**

\*в сохранении и укреплении здоровья;

\*в подготовке к выполнению зачетных требований;

в необходимости перед занятием обязательно перекусить;

в выполнении максимального количества повторений.

**Тема 4.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.**

**1. Условия и характер труда в значительной степени определяют содержание:**

ФК работающих;

\*ППФП студентов;

рацион питания;

режим дня.

**2. Основным средством ППФП являются физические упражнения, которые делятся на упражнения:**

\*для развития психофизических качеств;

\*для развития умений и навыков, необходимых в трудовой, профессиональной деятельности;

для поддержания и укрепления здоровья;

для расслабления.

**3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям:**

\* профессионально-прикладная физическая подготовка;

физическое совершенство;

специальная физическая подготовка;

спортивная тренировка.

**Тема 4.2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами ФК**

**1. Оптимальный уровень двигательной активности – это определяющий фактор:**

\*профилактики заболеваемости;

\*поддержания высокой психофизиологической формы;

внимания и подвижности суставов;

определения возрастной физической нагрузки.

**2. \_\_\_\_\_ самостоятельных занятий может включать питание, питьевой режим, гигиену тела, закаливание, гигиену мест занятий, одежды и обуви.**

\*гигиена

**3. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать:**

\*упражнения на все группы мышц, на гибкость;

\*дыхательные упражнения;

статические упражнения;

упражнения на выносливость.

#### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования:

Таблица 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК – 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-6.1	способность применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности
		УК-6.2	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания
		УК-6.3	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		УК-6.4	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике

#### ТИПОВЫЕ ВАРИАНТЫ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
4. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.
5. Природные и социально-экологические факторы, их воздействие на организм.
6. Краткая характеристика функциональной активности человека.
7. Взаимосвязь умственной и физической деятельности человека.
8. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую работоспособность.
9. Методика овладения двигательными умениями и навыками.
10. Краткая физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
11. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни.
12. Спорт в физическом воспитании студентов.
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
14. Средства ППФП.
15. Построение и основы методики ППФП.
16. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
17. Закаливание организма.
18. Средства и методы физического воспитания.
19. Физическое воспитание студенческой молодежи.
20. Планирование и контроль в физическом воспитании.
21. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
22. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.
23. Индивидуальные комплексы упражнений на различные группы мышц.
24. Здоровье и двигательная активность человека.
25. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
29. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта.
30. Комплексные подводящие упражнения для изучения основ различных техник повышения и поддержания уровня развития физических навыков и качеств.

## **ТИПОВЫЕ ВАРИАНТЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ**

**1. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового физически совершенного подрастающего поколения называется:**

- физическая культура
- \*физическое воспитание
- физическое развитие
- физическое образование

**2. Признаками, характеризующими физическое развитие, являются:**

- \*рост, масса тела, ЖЕЛ, окружность грудной клетки;
- аппетит, сон, изменение настроения, восстановление после нагрузки;
- \*физические качества и функциональные возможности;
- режим труда и отдыха, АД, ЧСС, базальная температура.

**3. Физическая подготовка подчеркивает прикладную направленность физического воспитания, в ней различают:**

спортивную и массовую подготовки;  
\*общую физическую и специальную физическую подготовки;  
общую и соревновательную подготовки;  
тактико-специальную и огневую подготовки.

**4.Обобщающие название следующих характеристик: режим труда и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, профилактика вредных привычек, выполнение требований санитарии, гигиены и закаливания:**

\*факторы здорового образа жизни  
режим дня  
\*составляющие здорового образа жизни  
критерии здорового образа жизни.

**5.Термин «двигательная активность» включает в себя:**

\* разнообразные двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни;  
\* организованные занятия физическими упражнениями;  
проведение спортивно-массовых мероприятий;  
участие в спортивных соревнованиях

**6.Сила – это:**

\* способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);  
способность человека проявлять большие мышечные усилия;  
способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;  
комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».

**7.Физические упражнения – это:**

\* такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;  
виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств;  
виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;  
такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

**8.Максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела называется:**

относительной силой;  
максимальной силой;  
\*абсолютной силой;  
субмаксимальной силой.

**9.Компонентами здорового образа жизни являются:**

прием энергетических коктейлей;  
походы в ночной клуб;  
\*правильное питание и режим дня;  
\*физические нагрузки и отказ от вредных привычек.

**10.Фиброзные соединения включают:**

\*межкостные связки;  
щели;  
надрывы;  
надкостницы;  
лимфатические узлы;  
\*межкостные перепонки;

\*швы;  
капсулы.

**11. Структурно-функциональной единицей нервной системы является нервная клетка, которая называется:**

аксон;  
дендрит;  
\*нейрон;  
рецептор.

**12. Основными показателями физического развития человека являются:**

результаты прыжка в длину с места;  
\* антропометрические характеристики человека;  
уровень развития общей выносливости;  
тип физического телосложения.

**13. Условия и характер труда в значительной степени определяют содержание:**

ФК работающих;  
\*ППФП студентов;  
рацион питания;  
режим дня.

**14. С общей физической подготовкой связано достижение:**

\* физического совершенства;  
умственного совершенства;  
успеха в профессиональной деятельности;  
в военных делах.

**15. Повторно-силовой метод занятия или тренировки – это:**

\*упражнения на выносливость с повышенным проявлением выносливости;  
упражнения с повышенным проявлением быстроты и силы;  
повторное выполнение с повышенным проявлением быстроты;  
упражнения гиперэкстензия на статическую выносливость.

Шкала оценивания.

Таблица 6

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не способен пройти тестовые испытания, не владеет техникой их исполнения. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном планировании и составлении различных комплексов упражнений. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы. Посещаемость составляет менее 74%.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно проходить тестовые испытания, сформированы навыки технического исполнения испытаний. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному составлению комплексов упражнений. Посещаемость составляет более 75%.

#### **4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.**

Зачет проводится в форме тестирования физических показателей для студентов основной и подготовительной медицинских групп, а также по рекомендациям врача для студентов СМГ «А». Допуском к сдаче тестирования физических показателей является посещаемость не менее 65% от количества занятий в семестре.

Для получения зачета студентам необходимо в сумме набрать не менее 12 баллов, т.е. достаточно сдать 4 норматива на «3», что будет соответствовать 51%.

Для студентов СМГ «Б» зачет включает решение тестовых заданий на бумажном носителе, в случаях спорных вопросов, могут дополнительно даваться теоретические вопросы в устной или письменной форме. Для получения зачета студенту в сумме необходимо набрать минимум 51% за тестовое задание и ответы на дополнительные вопросы.

Помимо этого, студенту необходимо владеть техникой исполнения испытаний/тестов и понятийным аппаратом.

На итоговую оценку также влияет показатель посещаемости студента на протяжении семестра.

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» проходит в форме практических занятий и выполнения самостоятельной работы для студентов основной (1 группа здоровья) и подготовительной (2 группа здоровья) медицинских групп, занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры. В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов для определения и контроля специальной физической подготовленности по выбранной спортивной направленности.

В рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» по состоянию здоровья могут быть распределены в специальные медицинские группы: «А» и «Б», решение о направлении студента в специальную медицинскую группу производит врач после прохождения медицинского осмотра.

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся студенты с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья:

- постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) характера;
- временного характера;
- в физическом развитии отклонений, не мешающие выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе студентам разрешаются занятия оздоровительной физкультурой лишь по специальным программам (здоровье корректирующие и оздоровительные технологии) с учётом их ограничений (характера и выраженности ограничений). Занятия проходят, как и в основной группе, в форме практических занятий, сдачи нормативов и выполнения самостоятельной работы (контрольной работы, реферативной работы или доклада). Для данной группы разрабатывается отдельная нормативная сетка по тестирования общей физической подготовленности.

К специальной группе «Б» (4-я группа здоровья) относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий. Занятия проходят в форме лекционных занятий и выполнения контрольных работ (в форме реферата либо выполнения определенных заданий) или доклада.

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **«Физическая культура и спорт» основного учебного отделения (основная и подготовительная медицинская группа)**

Для успешной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенту необходимо:

1. Проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состояние здоровья и обо всех изменениях сообщать преподавателю (посещаемость должна составлять не менее 90%);
2. Систематически посещать практические занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
3. На практических занятиях соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в залах, на площадках и в бассейне кафедры физического образования и рекреации, иметь спортивную форму одежды и обуви, соответствующей виду занятий и внешним (погодным) условиям;
4. Выполнять контрольные нормативы, сдавать зачётные требования по физической культуре (в среднем не менее чем на 3 балла по 5-ти балльной шкале) в установленные сроки;
5. Регулярно самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя рекомендации и консультации преподавателя.

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» - специального учебного отделения (специальная медицинская группа А)**

Для успешной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенту необходимо:

1. Проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состояние здоровья и обо всех изменениях сообщать преподавателю;
2. Систематически посещать практические занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием (посещаемость должна составлять не менее 85%);
3. Выполнять и предоставлять на проверку и защиту самостоятельную работу в сроки, установленные на кафедре физического образования и рекреации;
4. На практических занятиях соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в залах, на площадках и в бассейне кафедры физического образования и рекреации, иметь спортивную форму одежды и обуви, соответствующей виду занятий;
5. Выполнять контрольные нормативы в установленные сроки, разрешенные медицинской комиссией по состоянию здоровья;
6. В случае не возможности сдавать нормативы - выполнить 1 контрольную работу по рекомендации преподавателя, проводящего аттестацию, и продемонстрировать комплекс физических упражнений по своему заболеванию.

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» - специально-лечебного учебного отделения (теоретические занятия для освобожденных от практических занятий, либо отнесённых к специальной медицинской группе Б)**

Для успешной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенту необходимо:

1. Проходить медицинское обследование в установленные сроки;
2. Систематически посещать теоретические занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием (посещаемость должна составлять не менее 80%);
3. Самостоятельно изучать материал и темы, выносимые на самостоятельное изучение учебным планом и преподавателем;
4. Выполнить 1 контрольную работу по теме, рекомендованной преподавателем, проводящим аттестацию;

5. Подготовиться к тестированию по темам курса и пройти тестированием минимум на 51%. Для подготовки к тестированию следует изучить содержание как минимум основных источников и нормативно-правовых документов, рекомендуемых данной рабочей программой. Тестирование не предусматривает большого количества открытых ответов, поэтому надо точно знать, какие предлагаемые варианты ответов соответствуют данным темам.

## **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. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>, требуется авторизация – Загл. с экрана.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие/ Е. С. Григорович [и др.]. - Электрон. дан. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=144214>, требуется авторизация– Загл. с экрана.

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>, требуется авторизация (дата обращения : 09.08.2016). – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>, требуется авторизация– Загл. с экрана.

4. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Электрон. дан. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014, 219 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>, требуется авторизация – Загл. с экрана.

5. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. – Электрон. дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>, требуется авторизация – Загл. с экрана.

### **6.2. Дополнительная литература.**

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов ; ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. дан. — Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=142220), требуется авторизация– Загл. с экрана.

2. Казначеев, С. В. Физическая культура : курс лекций для студентов дневной формы обучения по всем специальностям / С. В. Казначеев, В. А. Пузынин ; Федер. агентство по образованию, Сиб. акад. гос. службы. - Новосибирск, 2008. - 140 с.

3. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Манжелей. - Электрон. дан. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. - Режим доступа : [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1), требуется авторизация. – Загл. с экрана.

4. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>, требуется авторизация – Загл. с экрана.

5. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций для студентов всех форм обучения (авт. редакция) / сост. С. В. Казначеев ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. - Электрон. дан. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2015. - 162 с. - Доступ из Б-ки электрон. изд. / Сиб. и-нт упр. – филиала РАНХиГС. – Режим доступа : <http://www.sapanet.ru>, требуется авторизация – Загл. с экрана.

6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс (для студентов экон. специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова и др. - Электрон. дан. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>, требуется авторизация – Загл. с экрана.

1. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. -Электрон. дан. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация – Загл. с экрана.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

1. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие / Ю.И. Гришина; Федер. агентство по образованию РФ, С.-Петербур. гос. технол. ин-т (техн. ун-т). — Санкт-Петербург. : Бизнес-Пресса, 2007. – 280 с.

2. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. данные. - Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>, требуется авторизация.

3. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: метод. пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.— Электрон. текстовые данные.— Смоленск: Маджента, 2004.— 60 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация.

4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. — Ростов на Дону. : Феникс, 2008. – 379 с.
5. Елифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Елифанов. - Москва : Медицина, 2004. - 304 с.
6. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Советский спорт, 2010.— 296 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация.
7. Казначеев, С.В. Физическая культура : курс лекций / С.В. Казначеев, В.А. Пузынин; СибАГС. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2008. - 141 с.
8. Как написать реферат: метод. рекоменд. / авт.-сост. Ж.Ю. Боголюбова ; СибАГС.— Новосибирск : СибАГС, 2007. – 36 с.
9. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие. - Электрон. данные. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация.

#### **6.4. Нормативные правовые документы.**

1. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» : Федеральный закон от 25.12.2015 №257-ФЗ // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный.
2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный
3. Об образовании : Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный.
4. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования : Приказ Минобразования России от 01.12.99 № 1025 // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный

#### **6.5. Интернет-ресурсы.**

1. Здрава – сайт о здоровье, здоровом образе жизни, физкультуре, правильном питании и обо всем, что с этим связано <http://budzdorov100let.ru/samostoyatelnyie-zanyatiya-fizkulturoy/>
2. Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина <http://lfksport.ru/>
4. ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>
5. Офиц. интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
6. Университетская библиотека ОНЛАЙН  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub)
7. Электронно – библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>

#### **6.6 Иные источники**

Иные источники не используются.

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

Таблица 9.

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Учебный корпус	Виды спорта
1	2	3	4	5
1.	Универсальный спортивный зал	1	Учебный корпус	теннис, волейбол, баскетбол, мини-футбол фитнес-аэробика
2.	Тренажерный зал	2	Учебный корпус	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Компьютерный класс самоподготовки (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	1	Учебный корпус	самостоятельная работа
4.	Информационно-ресурсный центр (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	1	Учебный корпус	самостоятельная работа

### Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций