

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 30.01.2023 18:40:04  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b19ca7b2

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

---

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ РАНХиГС  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
Северо-Западного института  
управления – филиала РАНХиГС  
Хлутков А.Д.

**ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА  
Политические идеи и институты**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса**

**Б1.В.14 «Элективные курсы по физической культуре:  
Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры»**

41.03.04 Политология

Очная

Год набора - 2022

Санкт-Петербург, 2022 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

Кандидат психологических наук, доцент \_\_\_\_\_

Сайганова Е.Г.

Кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_

Антонов А.В.

**И.о. заведующего** кафедрой физической культуры и спорта  
Кандидат педагогических наук, профессор

\_\_\_\_\_ Колесников Н.В.

РПД «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» в новой редакции одобрена на заседании кафедры сравнительных политических исследований. Протокол № 14 от 30 июня 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы	4
2	Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3	Содержание и структура дисциплины	6
3.1	Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам	6
3.2	Структура дисциплины	7
3.3	Содержание дисциплины	8
4	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	14
5	Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине	18
5.1	Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования	20
5.2	Шкала оценивания по дисциплине	21
6	Учебно-методические материалы и указания для обучающихся	22
7	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	27
7.1	Основная литература	27
7.2	Дополнительная литература	27
7.3	Нормативные правовые документы	28
7.4	Интернет-ресурсы	28
7.5	Иные источники и базы данных	29
8	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	30

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа (компонента):

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование компонента освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Способен на основе самодиагностики физического состояния отбирать и реализовывать методы поддержания физического здоровья.

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1	<p><i>сформированы знания</i> роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;</p> <p><i>сформированы умения</i> творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p><i>сформированы навыки</i> владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p>

## 2 Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» происходит на первом, втором и третьем курсе обучения в СЗИУ РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

### Объем дисциплины в зачетных единицах

Вид работы	Трудоемкость (в акад. часах/ астр. ч.)
<b>Очная форма обучения</b>	
<b>Общая трудоемкость</b>	328/ 246
<b>Контактная работа с преподавателем</b>	328
Лекции	0
Практические занятия	328
<b>Самостоятельная работа</b>	Не предусмотрена
Контроль	-
Формы текущего контроля	Тестирование Тестирование СТП
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет (3-6 семестры)

### 3 Содержание и структура дисциплины

#### 3.1 Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам

Для очной формы обучения

Разделы учебной программы	Семестры						Всего часов
	1	2	3	4	5	6	
Практические занятия	36	36	64	64	64	64	328
Промежуточная аттестация	-	-	зачет	зачет	зачет	зачет	
Итого	36	36	64	64	64	64	328

### 3.2 Структура дисциплины

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Лекция	Семинар	Практическое занятие	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
<b>1. Раздел Легкая атлетика</b>		100			100			Т
Тема 1	Бег на короткие дистанции				20			Т
Тема 2	Бег на длинные дистанции				60			Т
Тема 3	Прыжки				10			Т
Тема 4	Метания				10			Т
<b>2. Раздел Спортивные игры*</b>		228*			228*			Т, ТСП
Тема 1	Баскетбол				68			Т, ТСП
Тема 2	Волейбол				80			Т, ТСП
Тема 3	Виды спорта по выбору				80			Т, ТСП
<b>3. Раздел Фитнес*</b>		228*			228*			Т, ТСП
Тема 1	Классическая аэробика				28			Т, ТСП
Тема 2	Силовой тренинг				40			Т, ТСП
Тема 3	Танцевальная аэробика/ степ-аэробика				40			Т, ТСП
Тема 4	Кроссфит				40			Т, ТСП
Тема 5	Силовой тренинг с элементами рукопашного боя				80			Т, ТСП
<b>Итого:</b>		<b>328</b>			<b>328</b>			

Примечание:

1. Формы текущего контроля успеваемости:

ТСП – тест спортивно-технической подготовленности,

Т – тест общефизической подготовленности,

2. \*- Разделы и темы по выбору обучающихся

Наименование темы	Всего часов	Объем дисциплины (модуля), час.			Форма контроля
		Контактная работа		Самостоятельная работа	
		Методическая занятая	Практические занятия		
<i>Очная форма обучения (студенты СМГА)</i>					
<b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>	100		100		Т, ТСП
Тема 1. Скандинавская ходьба			50		Т, ТСП
Тема 2. Оздоровительный бег			50		Т, ТСП
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>	128		128		Т, ТСП
Тема 1. Настольный теннис			64		Т, ТСП
Тема 2. Дартс			64		Т, ТСП

<b>Раздел 3. Фитнес (оздоровительная и корригирующая гимнастика, стретчинг)</b>	100		100		Т, ТСТП
Промежуточная аттестация					Зачёт
<b>ИТОГО:</b>	328	0	328		
<b>Очная форма обучения (студенты СМГ Б)</b>					
<b>Тема 1. Методика самооценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности</b>	50	50			С
<b>Тема 2. Методика организации и проведения соревнований Академиады СЗИУ РАНХиГС</b>	50	50			С, ТПС
<b>Тема 3. Подготовка и написание реферата</b>	228	228			Реферат
Промежуточная аттестация					Зачёт
<b>ИТОГО:</b>	328	328			

*Примечание:*

*Формы текущего контроля успеваемости:*

*ТСТП – тест спортивно-технической подготовленности,*

*Т – тест общефизической подготовленности,*

*С – собеседование,*

*ТПС – тест по правилам судейства*

### **3.3 Содержание дисциплины**

#### **Для основной и подготовительной групп здоровья**

#### **1. Теоретический материал**

Материал собеседований предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Материал реализуется в ходе проведения практических занятий собеседованием.

#### **2. Практический материал**

Материал реализуется:

- по разделу легкая атлетика 100 акад. часов практических занятий;

- по разделу спортивные игры 228 акад. часов практических занятий или в том же объеме занятий фитнесом по выбору.

Материал практического раздела предусматривает овладение следующими дидактическими единицами:

#### **Раздел 1. «Легкая атлетика»**



*Теоретические сведения.* Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Методики развития физических качеств средствами упражнений легкой атлетикой. Правила соревнований.

*Практический материал.* Кроссовый бег, бег на короткие, средние дистанции, длинные дистанции, Тест Купера, прыжки в длину с места, метание предмета на дальность.

## **Раздел 2. «Спортивные игры»**

### **Тема 1: Баскетбол**

*Теоретические сведения.* Понятия: атака, блокировка, заслон, зона, нападение, область штрафного броска, фол, прессинг, свободный мяч, спорный мяч, мертвый мяч. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: ловля мяча двумя руками, передача мяча, ведение и остановка мяча, остановки и повороты, броски и передачи мяча сверху, снизу, сбоку, с отскока, штрафные броски в корзину. Броски с различных дистанций с места и в движении. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

### **Тема 2: Волейбол**

*Теоретические сведения.* Понятия: стойки, подача (нижняя прямая, верхняя прямая), передачи мяча (верхняя, нижняя), нападающий удар, защита, блок. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

*Практический материал.* Элементы игры: передача мяча индивидуально и в парах, прием мяча, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование. Игра через сетку по упрощенным правилам. Практика судейства.

### **Тема 3. Виды спорта по выбору**

*Теоретические сведения.* Методика самостоятельных тренировочных занятий, избранным видом спорта.

*Практический материал.* Занятия избранными видами спорта, культивируемыми в институте: волейбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис, дартс, теннис.

## **Раздел 3. «Фитнес»**

### **Тема 1. Классическая аэробика**

*Теоретические сведения.* Влияние занятий аэробикой на системы организма занимающихся. Организация занятий по аэробике. Техника базовых движений в аэробике. Терминология. Классификация видов аэробики. Структура занятия по аэробике. Основы методики проведения занятий. Основы методики составления аэробных связок. Самоконтроль на занятиях аэробикой.

*Практический материал.* Освоение практических навыков и умений в выполнении базовых шагов классической аэробики. Освоение интернациональных символов-жестов. Выполнение простейших движений классической аэробики нон-стопом под фонограмму. Составление комбинаций и изучение методов конструирования аэробных связок. Разучивание и исполнение аэробной связки на 64 счета под музыкальное сопровождение.

#### Тема 2. Силовой тренинг

*Теоретические сведения.* Влияние силовых тренировок на организм. Показания и противопоказания к занятиям силовыми упражнениями. Характеристика силовых способностей и методика их развития. Виды силовых занятий и принципы построения тренировочных программ. Особенности силовых тренировок для женщин. Самоконтроль на занятиях и особенности питания.

*Практический материал.* Освоение практических навыков и умений в выполнении комплексов силовых упражнений без дополнительного оборудования. Составление силовых комплексов на различные мышечные группы: мышцы спины; мышцы груди; мышцы плечевого пояса; мышцы рук; мышцы живота; мышцы ног.

#### Тема 3. Танцевальная аэробика/ степ-аэробика

*Теоретические сведения.* Влияние занятий степ-аэробикой и танцевальной аэробики на организм человека. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой. Профилактика травматизма на занятиях степ-аэробикой. Классификация элементов степ-аэробики и танцевальных движений. Структура и методика проведения учебно-тренировочного занятия по аэробике. Методика составления и разучивания хореографических комбинаций. Самоконтроль и питьевой режим при занятиях.

*Практический материал.* Техника базовых шагов и движений рук в аэробике. Положения и движения относительно степ-платформы. Выполнение базовых шагов под музыкальную фонограмму поточным методом с соблюдением принципа симметричного обучения. Разучивание хореографических связок на 32 счета, используя метод линейной прогрессии и блочный метод.

#### Тема 4. Кроссфит

*Теоретические сведения.* Техника безопасности при работе с дополнительным оборудованием. Методика развития физических качеств. Особенности выбора средств, веса отягощений при составлении силовых комплексов. Структура и форма проведения учебно-тренировочного занятия по кроссфиту. Самоконтроль на занятиях по кроссфиту.

*Практический материал.* Комплексы упражнений с отягощениями и с фитнес-оборудованием (фитбол, босу-платформа, степ-платформа, эспандеры и т.д.), Техника выполнения упражнений с дополнительным оборудованием. Комплексы, состоящие из

сложно-координированных упражнений для развития максимальной силы, общей и силовой выносливости. Комплексы в сочетании силовой и кардио-нагрузок.

Тема 5. Силовой тренинг с элементами рукопашного боя

*Теоретические сведения.* Методика самостоятельных тренировочных занятий, избранным видом спорта. Порядок действий при угрозе жизни. Порядок использования и применения оружия, а также допустимой самообороны. Классификация элементов прикладного рукопашного боя, специальная терминология.

*Практический материал.* Занятия прикладным рукопашным боем. Самостраховки при падениях, удары руками, ногами и защита от них, освобождение от захватов, приемы обезоруживания при угрозе ножом, пистолетом, автоматом, подручными предметами.

## **Для специальной медицинской группы А**

### ***Раздел 1. «Легкая атлетика»***

Тема 1. Скандинавская ходьба

*Теоретические сведения.* Техника безопасности на занятиях скандинавской ходьбой. История возникновения скандинавской ходьбы. Правила подбора одежды и инвентаря для занятий. Методы развития выносливости. Принципы организации тренировочных занятий. Объем и интенсивность нагрузки. Методы самоконтроля за самочувствием.

*Практический материал.* Ходьба без палок. Спортивная ходьба. Ходьба по ровной местности. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба в гору. Ходьба со спусков. Ходьба по мягкому и твердому грунту. Ходьба по снегу и льду. Ходьба с разной интенсивностью. Преодоление препятствий с палками. Трекинг. Траверс склонов вверх и вниз. Чередование различных способов ходьбы.

Тема 2. Оздоровительный бег

*Теоретические сведения.* Влияние занятий оздоровительным бегом на организм занимающихся. Методики развития выносливости средствами упражнений легкой атлетики. Техника, принципы, средства и методы оздоровительного бега.

*Практический материал.* Джоггинг (медленный бег со скоростью 7-9 км/ч), футинг (бег со скоростью 10-12 км/ч), тест Купера.

### ***Раздел 2. «Спортивные игры»***

Тема 1. Настольный теннис

*Теоретические сведения.* Основы техники игры. Методика обучения игры. Правила соревнований.

*Практический материал.* Разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезов слева и справа, накатов слева и справа. Освоение подач справа и слева без вращения. Овладение подачами с вращениями. Игра на счёт

## Тема 2. Дартс

*Теоретические сведения* Основные стойки при игре в дартс - боком, лицом к мишени. Варианты хвата дротика (двумя, тремя, четырьмя пальцами; передний, задний хват и т.д.). Техника выполнения броска (движение пальцев, кисти, предплечья); индивидуальные особенности воспроизведения движений. Правила игры в дартс.

*Практический материал.* Отработка технических приемов метания дротика в различных стойках и при разных хватах. Развитие навыков броска. Метание в верхние и нижние сектора; перенос цели слева направо (игра "Линия"); отработка кучности попаданий (игры "Кто больше", "Кто меньше"); отработка попаданий в центр мишени (игра "Тысяча"); броски на кучность попаданий (игра "Кнопка").

## ***Раздел 3. «Фитнес» (оздоровительная и корригирующая гимнастика, стретчинг)***

*Теоретические сведения.* Ознакомление с основными оздоровительными системами. Показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями при различных заболеваниях.

*Практический материал.* Дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, ОРУ с предметами и без предметов, упражнения у гимнастической стенки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии, специальные упражнения из нетрадиционных видов гимнастики: аэробики, атлетической гимнастики, стретчинга, упражнения на тренажерах.

## **Для специальной медицинской группы Б**

### ***Раздел 1. «Методика самооценки физического развития, функционального состояния, физической подготовленности»***

*Теоретические сведения.* Понятие о физическом развитии, функциональном состоянии, физической подготовленности и методах их оценивания.

*Практический материал.* Измерение антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, силы мышц рук, становая сила). Проведение функциональных проб (ортостатическая проба, пробы Руфье, Штанге, Генчи, Ромберга, Яроцкого и т.п.). Сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности (по программе)

### ***Раздел 2. «Методика организации и проведения спортивных соревнований»***

*Теоретические сведения.* Ознакомление с правилами соревнований по видам спорта Академиады СЗИУ РАНХиГС.

*Практический материал.* Практика судейства соревнований Академиады СЗИУ РАНХиГС.

***Раздел 3. «Подготовка и написание реферата»***

Студент должен согласовать тему реферата с ответственным преподавателем. Подготовить презентацию и защитить реферат в Microsoft Teams.

## 4 Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

### Формы и методы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре: Лёгкая атлетика; Фитнес; Спортивные игры» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

- при проведении занятий практического типа в форме учебных занятий проводится тестирование технической и физической подготовленности;

- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных практических занятий в СДО студент снимает видеотчёт о выполненных занятиях, по предоставленным кафедрой физической культуры и спорта СЗИУ РАНХиГС конспектам, и размещает его в систему Moodle.

Тест спортивно-технической подготовленности (СТП) по любому виду состоит из упражнений/заданий:

- по разделу «Спортивные игры» выполнение упражнений по видам спорта (баскетболу, волейболу);

- по разделу «Фитнес» выполнение комплексного теста СТП.

Оценивается по 10-ти балльной шкале.

### Средства и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры»

#### для основной и подготовительной групп здоровья

Игра	Элемент игры	Оценка				
		5	4	3	2	1
Волейбол	Передача мяча сверху над собой	15	12	9	6	3
	Передача мяча снизу над собой	15	12	9	6	3
	Подача любым способом	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
	Верхняя прямая подача в указанную зону	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
	Передача мяча сверху в парах	24	20	16	12	8
	Передача мяча снизу в парах	22	18	14	10	8
Баскетбол	Перемещения с обводкой 10 стоек (10*10м. туда-обратно), сек	30	33	36	40	44
	Бросок с места из-за трёхсекундной зоны	7 из 10	6 из 10	5 из 10	4 из 10	3 из 10
	Бросок в движении от щита	5 из 5	4 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
	Штрафной бросок	5 из 10	4 из 10	3 из 10	2 из 10	1 из 10

	Передача-прием мяча в парах поперек поля за 20 сек (6 м)	18	16	14	12	10
	Передача-прием мяча в парах поперек поля в движении за 20 сек.	14	12	10	8	6

**Средства и критерии оценки теста СТП по разделу «Спортивные игры»  
для специальной медицинской группы А**

Игра	Элемент игры	Оценка				
		5	4	3	2	1
<b>Настольный теннис</b>	Набивание мяча ладонной стороной ракетки (кол-во раз)	60	50	40	30	20
	Набивание мяча тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	60	50	40	30	20
	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (кол-во раз)	50	40	30	20	10
	Накаты справа по прямой/диагонали в парах (кол-во раз)	20	18	16	14	12
	Накаты слева по прямой/диагонали в парах (кол-во раз)	20	18	16	14	12
	Подача (справа, слева) накатом (кол-во раз из 10)	9	8	7	6	5
<b>Дартс</b>	Поочередные броски с 1ого по 20 сектор (кол-во попаданий из 20 бросков)	15	12	9	6	3
	Броски дротика в 20й сектор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков)	350	300	200	150	100
	Броски дротиков на максимальный набор – 5 серий по 3 дротика (кол-во очков)	400	350	250	150	100
	Учебная игра «301» (количество бросков)	9	11	13	14	15

**Средства и критерии оценки теста СТП по разделу «Фитнес»  
для основной и подготовительной групп здоровья**

Тема	Упражнение	Оценка				
		10	8	6	4	2

<b>Классическая аэробика</b>	Выполнение аэробной связки на 64 счета (вправо/ влево)	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками - выполнение под музыку	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками	-1-2 ошибки в терминологии и -1-2 ошибки в технике шагов	-2-4 ошибки в терминологии и -2-4 ошибки в технике шагов	-более 4 ошибок в терминологии и -более 4 ошибок в технике шагов
<b>Силовой тренинг</b>	Составление и проведение силового комплекса из 10-15 упр. на группу мышц по выбору	- правильная техника выполнения силовых упр. -соответствие упражнений выбранной мышечной группе - дозировка - выполнение под музыку - конспект	-1-2 ошибки в технике -соответствие упр. выбранной мышечной группе - дозировка - выполнение под музыку - конспект	-2 -4ошибки в технике - 1-2 упр. не соответствующи т выбранной мышечной группе - низкая дозировка - выполнение под музыку - конспект	-2 -4ошибки в технике - 2-4 упр. не соответствующи т выбранной мышечной группе - дозировка - конспект	-более 4 ошибок в технике - более 4 упр. не соответствующи т выбранной мышечной группе - дозировка - конспект
<b>Танцевальная аэробика/ степ-аэробика</b>	Составление аэробной связки на 64 счета или связки на 32 счета на степе	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками - выполнение под музыку	-знание терминологии -правильная техника шагов - движения руками	-1-2 ошибки в терминологии и -1-2 ошибки в технике шагов - выполнение без движений руками	-2-4 ошибки в терминологии и -2-4 ошибки в технике шагов	-более 4 ошибок в терминологии и -более 4 ошибок в технике шагов
<b>Кроссфит</b>	Составление и проведение комплекса на все мышечные группы с доп. оборудованием	-комплекс на 5 станциях из супер-сетов - правильная техника -вариативность упр. на каждой станции - дозировка -определение работающих мышц - чередование силовых упр. с кардио - конспект	-комплекс на 5 станциях -1-2 ошибки в технике -вариативность упр. на каждой станции - дозировка -определение работающих мышц - чередование силовых упр. с кардио - конспект	-комплекс на 4 станциях -1 -2 ошибки в технике - вариативность упр. на каждой станции - дозировка -определение работающих мышц -чередование силовых упр. с кардио - конспект	-комплекс на 3 станциях -2 -4ошибки в технике - вариативность упр. на каждой станции - дозировка -1-2 ошибки в определении работающих мышц - конспект	- комплекс на 3 станциях -более 4 ошибок в технике - дозировка - более 4 ошибок в определении работающих мышц - конспект

### Средства и критерии оценки теста СТП по разделу «Фитнес»

#### для специальной медицинской группы А

Тема	Упражнение	Оценка				
		10	8	6	4	2



<b>Оздоровительная гимнастика</b>	Выполнение оздоровительного комплекса на 64 счета	- последовательность комплекса - правильная техника выполнения	- 1-2 ошибки в последовательности комплекса - правильная техника выполнения	- 1-2 ошибки в последовательности комплекса - 1-2 ошибки в технике выполнения	- 2-4 ошибки в последовательности комплекса - 2-4 ошибки в технике выполнения	- более 4 ошибок в последовательности комплекса - более 4 ошибок в технике выполнения
<b>Корректирующая гимнастика</b>	Составление и проведение комплекса корректирующей гимнастики из 10-15 упр.	- правильная техника выполнения упр. - соответствие упражнений заболеванию - дозировка - конспект	-1-2 ошибки в технике - соответствие упражнений заболеванию - дозировка - конспект	-2 -4ошибки в технике - 1-2 упр. не соответствующую заболеванию - низкая дозировка - конспект	-2-4ошибки в технике - 2-4 упр. не соответствующую заболеванию - дозировка - конспект	-более 4 ошибок в технике - более 4 упр. не соответствующую заболеванию - дозировка - конспект

**Средства и критерии оценки теста СТП по силовому тренингу с элементами рукопашного боя по разделу «Фитнес» для основной и подготовительной групп здоровья**

<b>Приемы и действия рукопашного боя для оценки</b>	<b>Критерий оценки</b>	<b>Оценка</b>
1. Самостраховка при падениях. 2. Удары рукой и ногой и защита от них. 3. Освобождение от захватов. 4. Обезоруживание при угрозе ножом, пистолетом, подручными предметами.	Комплекс упражнений выполнен слитно, уверенно, быстро, согласно описанию, допустима незначительная потеря равновесия.	«отлично» - 10 баллов
	Комплекс упражнений выполнен в целом слитно, но медленно с незначительными ошибками.	«хорошо» - 8 баллов
	Комплекс упражнений выполнен с остановками, цели достигнуты, были допущены грубые ошибки.	«удовлетворительно» - 6 баллов
	Комплекс упражнений (прием) не выполнен.	«не удовлетворительно» - 0 баллов

## 5 Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

При изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, выполняют тесты для оценки технической и физической подготовленности.

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

**Промежуточная аттестация (зачет)** проводится в форме тестирования физической подготовленности. Студент должен сдать 6 обязательных контрольных тестов по определению уровня физической подготовленности.

### Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной группы здоровья

№	Наименование упражнений (тестов)
1	Бег на 100 м
2	Тест Купера (12-минутный бег)
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
6	Прыжок в длину с места

### Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности обучающихся (девушки)

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Быстрога</b>							
1	Бег на 100 м	сек	16,4	17,0	17,6	18,2	19,0
<b>Выносливость</b>							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2300	2100	1900	1600	<1600
<b>Скоростно-силовые качества</b>							
3	Прыжок в длину с места	см	195	180	170	160	150
<b>Сила</b>							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	43	40	35	30	25
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	17	14	12	10	8
<b>Гибкость</b>							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+11	+8	+5
<b>Ловкость</b>							
7	Тест СТП по спортивным играм	Согласно описанию и требованиям раздела					
8	Тест СТП по фитнесу	Согласно описанию и требованиям раздела					

**Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической  
подготовленности обучающихся (юноши)**

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Быстрота</b>							
1	Бег на 100 м	сек	13,1	13,6	14,1	15,0	15,5
<b>Выносливость</b>							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2700	2500	2300	2000	<2000
<b>Скоростно-силовые качества</b>							
3	Прыжок в длину с места	см	240	225	210	200	185
<b>Сила</b>							
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	кол-во раз	48	42	37	33	30
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	44	38	32	28	20
<b>Гибкость</b>							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+11	+8	+4	0
<b>Ловкость</b>							
7	СТП по спортивным играм	Согласно описанию и требованиям раздела					
8	СТП по фитнесу	Согласно описанию и требованиям раздела					

**Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической  
подготовленности студентов специальной медицинской группы А**

№	Наименование упражнений (тестов)	
	Осенние семестры	Весенние семестры
1	Скандинавская ходьба – 40/ 50 минут	Тест Купера (12 – минутный бег)
2	100м / Приседания за минуту	100м / Приседания за минуту
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*
5	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	Гибкость (наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)
6	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)

**Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической  
подготовленности студентов специальной медицинской группы А (девушки)**

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Выносливость</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2000	1800	1600	1200	<1200
2	Скандинавская ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
<b>Сила</b>							

3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	40	30	25	20	15
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*	кол-во раз	25	20	15	10	8
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	12	10	8	6	4
6	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	мин, сек	2 мин	1 мин 45 сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек	1 мин
7	Приседания за минуту	кол-во раз	40	36	32	28	25
<b>Гибкость</b>							
8	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+15	+12	+9	+6	+3
<b>Ловкость</b>							
9	Тест СТП (дартс)	Согласно описанию и требованиям раздела					
10	Тест СТП (настольный теннис)	Согласно описанию и требованиям раздела					
11	Тест СТП по разделу «Фитнес»	Согласно описанию и требованиям раздела					

*Примечание:*

*\*-Упражнение выполняется при невозможности сдать норматив из упора лёжа*

### **Контрольные нормативы (тесты) определения уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы А (юноши)**

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Выносливость</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2400	2100	1800	1600	<1600
2	Скандинавская ходьба – 50 минут	м	5000	4500	4000	3500	3000
<b>Сила</b>							
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	50	40	30	25	20
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	30	25	20	15	10
5	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	мин, сек	2 мин 30 сек	2 мин	1 мин 45 сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек
6	Приседания за минуту	кол-во раз	46	42	38	34	30
<b>Гибкость</b>							
7	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+13	+10	+7	+3	0
<b>Ловкость</b>							
8	Тест СТП (дартс)	Согласно описанию и требованиям раздела					
9	Тест СТП (настольный теннис)	Согласно описанию и требованиям раздела					
10	Тест СТП по разделу «Фитнес»	Согласно описанию и требованиям раздела					

#### **5.1 Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования**

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел (лёгкая атлетика, фитнес, спортивные игры)	Физическая подготовленность	Соответствующий возрасту уровень развития физических качеств (выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости).	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов (контрольных тестов), визуальная оценка
	Техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков	

## 5.2 Шкала оценивания по дисциплине

### Шкала перевода оценки из многобалльной в систему «зачтено»/ «не зачтено»

от 0 до 59 баллов	«не зачтено»
от 60 до 100 баллов	«зачтено»

### Балльно-рейтинговая система (БРС)

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий	40	60
Сдача технических тестов по видам спорта	6	10
Сдача контрольных тестов промежуточной аттестации	14	30
<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов. Информация о текущей успеваемости будет отображаться в Журнале оценок в системе Moodle.

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.

## **6 Учебно-методические материалы и указания для обучающихся**

При поступлении в СЗИУ РАНХиГС все студенты обязаны пройти медицинский осмотр, по результатам которого обучающиеся распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную (А и Б).

К специальной медицинской группе (СМГ) относятся студенты, у которых имеются постоянные или временные отклонения в состоянии здоровья, но не препятствующие учебной и трудовой деятельности, а также студенты со сниженной функциональной адаптацией, отличающиеся слабой физической подготовленностью. Группы формируются с учетом заболевания.

В зависимости от тяжести и характера заболевания студентов, отнесенных к СМГ, разделяются на подгруппы А и Б, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

Практический учебный материал для студентов СМГ разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации осуществляется индивидуальный дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Интерактивные формы обучения, предусмотренные в рамках данной учебной дисциплины, направлены также и на развитие культуры мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию информации, умения логически верно, аргументировано и ясно строить устную речь. Именно поэтому активные формы занятий, предусмотренные в рамках учебной дисциплины, предполагают высокую речевую, творческую и физическую активность студентов, построены на вербальной коммуникации, должны включать элементы дискуссий в ходе собеседований. Подготовку к организации и участие в судействе соревнований, рекомендуется подготавливать в специально сформированных группах. Такая форма организации работы студентов способствует формированию готовности к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

Преподаватель выступает как эксперт по решению студентом конкретной задачи: освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов

формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Методы, рекомендованные для применения в обучении

- словесный метод (начальный этап обучения);
- метод наглядного восприятия;
- игровой метод;
- соревновательный;
- метод моделирования.

Учебный материал по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» дифференцирован через систему **практических занятий**, которые предусматриваются учебным планом очной формы обучения по всем специальностям и профилям образования. В ходе практических занятий образовательный компонент теоретических знаний о методиках тренировки в представленных программой видах спорта и системах физических упражнений, правил соревнований, методиках развития физических качеств и сохранения здоровья на базе самостоятельного правильного использования средств физической культуры реализуется в процессе обучения собеседованием, а педагогическая оценка сформированности заданных компетенций изначально включает вопросы рекомендованные для дополнительного изучения. Теоретический компонент предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. Для расширения кругозора и использования студентами на практике полученных знаний, кафедра проводит контрольные занятия по видам спорта учебной программы в виде соревнований, на которых обучающиеся выступают не только в роли участников, но и в роли судей и организаторов соревнований

Текущий контроль освоения практического материала осуществляется с помощью тестов по общефизической (ОФП) и специальной спортивно-технической (СТП). Тесты по ОФП направлены и характеризуют развитие основных физических качеств. Тесты по СТП оценивают развитие специальных физических качеств и владение двигательными навыками по видам спорта из программы обучения. В течении каждого семестра проводится текущий контроль по пяти упражнениям, отражающим развитие основных физических качеств и комплексу из пяти физических упражнений, направленных на

формирование специальных физических качеств и навыков по разделам программы обучения.

Для успешного освоения учебного материала программы обучаемым необходимо в дополнение к учебным часам, отведенным на дисциплину, посещать тренировочные занятия в спортивных секциях института и участвовать в спортивных мероприятиях различного уровня, спланированных кафедрой физической культуры. Проявлять активное участие в массовых спортивных и в физкультурно-оздоровительных мероприятиях рекреационного характера. Рекомендованный недельный объем двигательной активности составляет для студентов 1-2 курсов 4 часа учебных занятий, а старших курсов – 2 часа и дополнительно в рамках спортивно-массовой работы 4-6 часов соответственно.

**Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ  
Требования к написанию реферата для студентов специальной медицинской  
группы Б**

**Структура работы:**

- титульный лист;
- оглавление;
- введение (указывается актуальность, цель, задачи);
- не менее 3х глав;
- выводы (личное мнение);
- приложения (если есть);
- список используемой литературы.

**Требования к оформлению работы:**

- объём не менее 20 страниц;
- оригинальность текста не менее 50% по системе «Антиплагиат» РАНХиГС;
- поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа;
- выравнивание текста по ширине;
- номера страниц – внизу страницы, справа, номер на первой странице не указывается;
- шрифт – «Times New Roman»;
- основной текст – 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5;
- абзацный отступ – 1,25;
- расстановка переносов не применяется;



- все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел; знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу же за предваряющим его словом без пробела;

- ссылки – затекстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как **список использованной литературы** в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается; - не менее 5 источников;

- ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018;

- для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят **в квадратных скобках** в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка содержит сведения о нескольких затекстовых ссылках, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

### **Примерный перечень тем рефератов для студентов СМГ Б**

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

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

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

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

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

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

7. Организация физического воспитания в зарубежных образовательных системах.

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

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

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

11. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.
12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием тренажёров при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
13. Средства и методы мышечной релаксации, ее значение в укреплении здоровья.
14. Методы оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.
15. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.
16. Организационно-управленческая структура лечебной, адаптивной физической культуры в России и за рубежом.
17. Организационно-правовые основы материального обеспечения физической культуры и спорта в России.
18. Финансирование физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
19. Влияние СМИ на развитие физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).
20. Современный спорт в системе международных отношений.
21. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении.
22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.
23. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.
24. Силовые упражнения для коррекции проблемных зон с использованием тренажёрных устройств.
25. Конституционные права и свободы человека и гражданина в области физической культуры.

## **7 Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1 Основная литература**

1. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: Уч.мет.пос. / сост. Д.П. Айдеми, - 2-е изд., стер.- Москва: Флинта, 2018.-39 с. - ISBN <https://znanium.com/catalog/product/962569>
2. Волейбол: теория и практика: Учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта / Рыцарева В.В. - Москва: Спорт, 2016. - 456 с. ISBN 978-5-9906734-7-2. <https://znanium.com/catalog/product/913753>
3. 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>
4. 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>
5. Сапожникова, О. В. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - Москва: Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8. <https://znanium.com/catalog/product/959261>
6. 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>
7. Сидорова, Е. Н. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Красноярск.: СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0. - <https://znanium.com/catalog/product/967799>
8. 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>

### **7.2 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.

2. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
3. 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.znaniium.com/catalog/document?id=351762>
4. 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>
5. 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>
6. 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>

### 7.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 12 февраля 2019 г. № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### 7.4. Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
<a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a> Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a> ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования,

Название сайта	Характеристика
	содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

#### 7.5. Иные источники и базы данных

Не используются

## 8 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№п/п	Наименование	Количество
1.	Спортивное сооружение по адресу Будапештская ул., 38	
2.	<b>Спортивный инвентарь:</b>	
2.1	Мячи волейбольные	10
2.2	Мячи баскетбольные	10
2.3	Мячи фитбольные	20
2.4	Сетки для переноски мячей	3
2.5	Координационные лестницы	4
2.6	Коврики для занятий фитнесом	50
2.7	Скакалки	40
2.8	Сантиметровые ленты	6
2.9	Свистки	15
2.10	Секундомеры	15
2.11	Манишки	4 к-та по 15 шт.
2.12	Стойки и сетка для волейбола	1
2.13	Стойки и корзины с сетками для баскетбола	2
2.14	Макеты пистолетов	15
2.15	Макеты ножей	15
3.	<b>Технические средства обучения:</b>	
3.1	Музыкальный центр	3