

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 15.03.2024 20:34:29  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

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

---

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ  
Факультет таможенного администрирования и безопасности  
Кафедра таможенного администрирования и безопасности**

УТВЕРЖДЕНА  
Решением методической комиссии по  
специальности 38.05.01 «Экономическая  
безопасность» СЗИУ РАНХиГС  
Протокол № 4 от 17 мая 2017

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.31 Физическая культура и спорт**

по специальности

38.05.01 «Экономическая безопасность»  
*(код, наименование специальности)*

Специализация №1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация: экономист

Формы обучения: очная, заочная

Год набора - 2018

Санкт-Петербург, 2017 г.

**Автор–составитель:**

Канд. пед. наук , доцент  
д.т.н., профессор

С. К. Рукавишникова  
Кошелева О.Э.

Заведующий кафедрой  
таможенного администрирования и безопасности  
кандидат психологических наук, профессор

С. М. Чижиков

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-6.1	Способен включаться в организованные коллективные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК ОС-6.2	Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.

1.2. В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» у выпускника должны быть сформированы следующие профессиональные компетенции:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Данная спортивная работа является частью социокультурного пространства Академии и представляет собой организованную и самостоятельную физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. По желанию обучающихся результаты их участия в мероприятиях включаются в портфолио.	УК ОС-6.1 УК ОС-6.2	на уровне <i>знаний</i> : об основах физической культуры и ее роли в развитии человека, необходимости для подготовки специалиста; на уровне <i>умений</i> : творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (очная/заочная) составляет 2 зачетных единиц или 72 академических часа.

Таблица 1

Вид работы	Трудоемкость, час
<b>Общая трудоемкость</b>	72/72
<b>Контактная работа с преподавателем</b>	32/16
Лекции	16/16
Практические занятия	16/-
Лабораторные занятия	
<b>Самостоятельная работа</b>	40/52
Контроль	-/4
Формы текущего контроля	тестирование, нормативы
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к блоку 1 (Б1), базовая часть (Б.31).

Предшествующие (обеспечивающие) дисциплины:

- История
- Психология
- Безопасность жизнедеятельности.

Дисциплина для очной формы обучения изучается на 1, 2 курсах в 1 - 4 семестрах.

Дисциплина для заочной формы обучения изучается на 1, 2 курсах в 2, 4 семестрах.

## 3 Содержание и структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час					Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Теоретический раздел	46	16				30	T
Тема 2	Практический раздел	26			16		10	T, H
Контроль								
Форма промежуточной аттестации								Зачет
<b>Всего:</b>		72	16		16		40	

H – нормативы; T – тестирование

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час					Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		

Тема 1	Теоретический раздел	51	16				35	<i>T</i>	
Тема 2	Практический раздел	17					17	<i>T, H</i>	
Контроль		4							
Форма промежуточной аттестации									Зачет
<b>Всего:</b>		72	16				52		

## Содержание учебной дисциплины

### *Теоретический раздел*

Материал раздела 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.

*Тема 1. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. ФК как учебная дисциплина в СЗИУ».*

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физической культуры в СЗИУ.

*Тема 2. «Социально-биологические основы физической культуры. Реабилитационная физическая культура».*

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

*Тема 3. «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности».*

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период Зачетационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Основы рекреационной физической культуры.

*Тема 4. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».*

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Краткая характеристика основных видов спорта и систем физических упражнений.

*Тема 5. "Основы здорового образа жизни и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».*

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Основы физической реабилитации. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Тема 6. «Теоретические основы спортивной тренировки: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».*

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.

*Тема 7. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».* Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. 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 самоконтроля.

*Тема 8. Физическая реабилитация.*

Средства физической реабилитации. Классификация физических упражнений в реабилитации. Педагогические принципы физической реабилитации. Основные положения физической реабилитации. ЛФК. Средства, формы, содержание метода ЛФК. Способы дозировки физической нагрузки. Формы, периоды ЛФК.

*Тема 9. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)».*

Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в ВУЗе.

### **Практический раздел**

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Практические занятия проводятся по общей физической подготовке (ОФП) - 72 часа. В дальнейшем освоение базовых видов спорта на элективных курсах: легкой атлетики, спортивных игр баскетбол, волейбол, большой теннис и фитнеса (различные виды аэробики: классическая, степ, шейпинг, пилатес, стретчинг, фитбол, атлетическая гимнастика: кардио и силовая). По всем темам практического раздела имеются

контрольные упражнения и нормативы по физической и спортивно-технической подготовленности.

### *Тема 1. Легкая атлетика*

Теоретические сведения. Легкая атлетика в отечественной системе физического воспитания. Техника безопасности при проведении занятий и правила поведения на стадионе и в легкоатлетическом манеже. Классификация видов легкой атлетики. Достижения российских легкоатлетов на международной спортивной арене. Основы методики проведения и структура занятия по легкой атлетике. Влияние занятий оздоровительным бегом на функциональные системы организма и опорно-двигательный аппарат. Методические основы занятий оздоровительным бегом. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Основы методики развития основных двигательных качеств умений и навыков при помощи средств легкой атлетики. Методика проведения теста Купера. Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь при травмах. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Основы методики применения восстановительных средств (массаж, бани, души и др.) при занятиях легкой атлетикой. Основы методики самомассажа мышц голени и бедра. Основы правил организации и проведения спортивных соревнований.

Практический материал. Основы техники ходьбы. Обучение технике ходьбы: правильной работе рук, плечевого пояса и ног. Дозированная ходьба. Основы техники бега. Обучение специальным беговым упражнениям. Бег на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега с высокого и низкого старта. Обучение стартовому разбегу. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции. Техника финиширования. Кроссовый бег. Скоростные и скоростно-силовые упражнения. Основы техники прыжка с места: отталкивание, приземление. Прыжковые упражнения.

### *Тема 2. Спортивные игры.*

#### Баскетбол

Теоретические сведения.

Понятия:

Атака, блокировка, заслон, зона, нападение. Область штрафного броска, фол, прессинг, свободный мяч, спорный мяч. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

Практический материал. Элементы игры: ловля мяча двумя руками, передача мяча, ведение и остановка мяча, остановки и повороты, броски мяча сверху и снизу, штрафные броски в корзину. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

#### Волейбол

Теоретические сведения.

Понятия: стойки, подача, передачи мяча, нападающий удар, защита, блок. Тактика игры. Теория судейства соревнований.

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

### *Тема 3. Фитнес*

#### Аэробика классическая

Теоретические сведения. Влияние занятий аэробикой на организм занимающихся. Классификация видов аэробики. Терминология. Базовые шаги классической аэробики. Методика занятий.

Практический материал. Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений классической аэробики. Проведение общеразвивающих упражнений поточным способом под фонограмму. Составление упражнений в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций. Составление танцевальных композиций на один из предложенных музыкальных фрагментов с учетом размера. Составление танцевальной композиции под самостоятельно подобранную музыку.



Выполнение серии упражнений, входящих в подготовительную часть урока аэробики под фонограмму.

#### Степ-аэробика

Теоретические сведения. Влияние занятий степ - аэробикой на организм занимающихся. Терминология. Базовые шаги классической аэробики. Методика занятий.

Практический материал. Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений с использованием степ - платформы. Выполнение упражнений на пресс, руки, спину. Составление упражнений в серии, блоки и изучение методов, обеспечивающих разнообразие комбинаций.

#### Фитбол

Теоретические сведения. Влияние занятий фитболом на организм занимающихся. Основные принципы фитбола. Терапевтический эффект упражнений. Дыхание во время упражнений.

Практический материал. Базовые упражнения - основа комплексов вида аэробики фитбола. Различные позиции: релаксации, напряжения, растяжки, формирования рельефа, коррекции и др. Комплексы на гибкость и подвижность частей тела в сочетании с дыхательными упражнениями.

#### Шейпинг

Теоретические сведения. Влияние занятий шейпингом на организм занимающихся. Основы методики занятий шейпингом, принципы регламентации шейп-программ. Использование компьютерных технологий. Принципы рационального питания в сочетании с занятиями шейпингом. Использование вспомогательных средств: видов физических упражнений (на тренажерах и с предметами) и процедур (массажа, водных и др.).

Практический материал. Освоение практических навыков и умений в выполнении комплексов силовых упражнений. Упражнения комплекса состоящего из нескольких блоков, воздействующих на различные мышечные группы.

#### Стретчинг

Теоретические сведения. Влияние занятий на организм занимающихся. Основы методики занятий: принципы регламентации нагрузок. Использование компьютерных технологий. Методика выполнения растягивающих и статических упражнений

Практический материал. Рациональное дыхание в сочетании с упражнениями. Освоение практических навыков и умений в выполнении статических и динамических нагрузок и растяжек. Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела: бедра, ноги, ягодицы, мышцы живота, спины, плечевого пояса и другие.

#### Пилатес

Теоретические сведения. Влияние занятий пилатесом на организм занимающихся. Основные принципы пилатес. Терапевтический эффект упражнений. Дыхание во время упражнений.

Практический материал. Освоение принципов системы пилатес. Стабилизация, центрирование и построение тела направлены на укрепление глубоких стабилизирующих мышц, улучшение осанки, восстановление нервно – мышечного равновесия. Базовые упражнения и соблюдение принципов пилатеса - основа гимнастики пилатес. Комплексы упражнений на вытяжение и укрепление мышц в сочетании с дыхательными упражнениями.

Атлетическая гимнастика – 2 вида (с использованием кардио тренажеров, и с использованием силовых тренажеров)

Теоретические сведения. Техника безопасности поведения занятий в тренажерном зале. Анатомическое строение основных мышечных групп тела человека. Основы методики развития силовых способностей.

Практический материал. Специальная разминка. Упражнения со штангой, с отягощениями, на тренажерах и др. Упражнения для развития максимальной силы, силовой выносливости, рельефа мышц, укрепления отдельных мышечных групп.

Индивидуальные программы физического развития. Использование кардио тренажеров, контроль нагрузки.

*Тема 4.* Занятия с рекреационной физической направленностью.

Теоретические сведения. Физическая рекреация и ЗОЖ. Цели и задачи. Значение. Методы и средства.

Практический материал. Подвижные игры. Игры по упрощённым правилам. Эстафеты. Танцевальные разминки. Коллективные физические упражнения.

*Тема 5.* Элективные занятия по выбору студента с профессионально-прикладной физической направленностью.

Теоретические сведения. Выбор спорта или системы физических упражнений, обеспечивающих высокую профессиональную подготовленность. Составление упражнений утренней и производственной гимнастики работников умственного труда, комплексов профилактических упражнений на снижения риска гиподинамии и гипокинезии. Применение комплексов по профилактике остеохондрозов различных отделов позвоночника и других костных соединений. Развитие психофизических качеств. Составление и апробация комплексов релаксационной и аутогенных гимнастик. Самоконтроль при занятиях спортом. Методика самостоятельных тренировочных занятий, избранным видом спорта.

Практический материал. Занятия избранными видами спорта, культивируемыми в институте. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

### **Методико-практический раздел**

Занятия направлены на формирование правильных методик самостоятельного практического использования материала теоретического раздела для формирования УК ОС-6 средствами дисциплины.

*Занятие 1.* Методика развития жизненно необходимых двигательных способностей, ходьбы и бега на различные дистанции. Методика развития выносливости. Воспитание морально волевых качеств.

*Занятие 2.* Методика развития двигательных качеств с помощью баскетбола. Совершенствование гибкости, прыжковой выносливости, координационных способностей, скоростно-силовой выносливости.

*Занятие 3.* Методика развития разнообразных двигательных навыков и физических способностей с помощью подвижных игр. Воспитание коммуникационных качеств.

*Занятие 4.* Методика развития разнообразных двигательных навыков и физических способностей с помощью средств рекреационной физической культуры. Воспитание коммуникационных качеств.

*Занятие 5.* Методика развития быстроты. Техника бега на короткие дистанции. Воспитание морально волевых качеств.

*Занятие 6.* Методика развития двигательных качеств с помощью волейбола. Совершенствование гибкости, прыжковой выносливости, координационных способностей.

*Занятие 7.* Методика развития разнообразных двигательных навыков и физических способностей с помощью эстафет. Воспитание коммуникационных качеств.

*Занятие 8.* Методика развития двигательных качеств с помощью атлетической гимнастики. Методика совершенствования мышечного корсета, координации движений, скоростно-силовой выносливости, силы, гибкости.

*Занятие 9.* Методика развития двигательных и физических качеств с помощью аэробики. Методика повышения функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Развитие силы и общей выносливости, гибкости, координации движений.

*Занятие 10.* Методика развития двигательных и физических качеств с помощью шейпинга, стретчинг и пилатес Методика увеличения или уменьшения объема мышечной ткани, снижение содержания жира в организме. Развитие эластичности и подвижности суставов.

*Занятие 11.* Методика построения учебно-тренировочного занятия. Методы определения состояния здоровья, физического развития, функционального состояния организма.

*Занятие 12.* Самоконтроль за состоянием здоровья и адекватности физической нагрузки на учебно-тренировочных занятиях. Методика индивидуального подхода формирования режима оптимальной двигательной активности и применение средств физической культуры для развития определенных двигательных качеств.

Примечания:

Практический и методико-практический учебный материал для специального медицинского отделения разработан с учетом медицинских показаний и двигательных противопоказаний для каждого студента.

Студенты специального учебного отделения, освобожденные от практических занятий в ВУЗе (4 группа здоровья), пишут рефераты и методические работы по темам, связанным с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья и занимаются в группах ЛФК (лечебной физической культуры) по месту жительства.

Студенты спортивного учебного отделения выполняют учебную нагрузку по практическому разделу программы в спортивных секциях ВУЗа под руководством тренера. По теоретическому, методико-практическому и контрольному разделам – в составе основного учебного отделения.

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Особенностью общекультурных компетенций, является их целевая установка на обеспечение здоровья, высокой профессиональной работоспособности, формирование компетентностной совокупности бакалавра на основе правильного использования средств физической культуры и методов физического воспитания, Поэтому дисциплина «Физическая культура» имеет прямую и косвенную связь со всеми учебными дисциплинами ООП, в том числе, для которых является предшествующей.

Образовательные технологии

В процессе освоения данной дисциплины используются следующие образовательные технологии:

1.Лекционное занятие с использованием компьютерных технологий (мультимедийные презентации).

2.Практическое занятие с использованием моделирования соревновательной деятельности и ролевых игр.

3.Методико - практическое занятие проводится с использованием специального медицинского оборудования (тонометры, спирометры, динамометры и др.) для обследования функционального, физического состояния, уровня здоровья.

4.Проектирование комплексов ФУ по теме «Фитнесс».

5.Ролевая игра по теме «Спортивные игры».

#### 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.

В ходе реализации дисциплины Б1.Б.31 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Табл. 4.1

Тема	Методы текущего контроля успеваемости
Теоретический раздел	<i>тестирование</i>
Практический раздел	<i>нормативы, тестирование</i>

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Табл. 4.2

Код компетенции	Наименование компетенции	Этап формирования	Предшествующие и последующие этапы (с указанием дисциплин)
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	1, 2	<u>Этап 1:</u> Б1.Б.3 История Б1.Б.4 Психология Б1.Б.28 Безопасность жизнедеятельности

#### 4.2 Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций

Показатели компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения дисциплины:

Табл. 4.3

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-6.1	Способен включаться в организованные коллективные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК ОС-6.2	Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.

Критерием оценивания компетенции является положительный результат по оценочным средствам. Описание шкал оценивания находится в п. 4.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.

Табл. 4.4

Раздел дисципли-	Формируемые	Оценочные средства	Шкала оценивания
------------------	-------------	--------------------	------------------

плины, промежуточная аттестация	компетенции		
Теоретический раздел	УК ОС-6	Тест, задания по теме	10-балльная, выполнил / не выполнил
Практический раздел			выполнил / не выполнил, 10-балльная
зачет		нормативы, тестирование	5-балльная

### Типовые оценочные материалы

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- при проведении занятий лекционного типа: устный опрос;
- при проведении занятий в спортивном зале: сдача нормативов.

Зачет проводится с применением следующих методов (средств): в спортивном зале.

Во время проверки сформированности этапа компетенции оцениваются: владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для оценки сформированности компетенции, знаний и умений, соответствующих данной компетенции, используются контрольные вопросы и задачи.

### Темы рефератов:

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности на примере своей будущей профессии.).
3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Система контроля за уровнем ППФП студентов на примере вашей специальности.
5. Прикладные виды спорта (их элементы) и их применение на примере вашей специальности.
6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности).
7. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность человека.
8. Влияние условий окружающей среды на здоровье человека.
9. Профилактика вредных привычек.

10. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
11. Мышечная релаксация и ее значение в укреплении здоровья.
12. Аутогенная тренировка, ее использование в оздоровительной физической культуре.
13. Принципы планирования объема и интенсивности физических и интеллектуальных нагрузок. Учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья.
14. Методика применения релаксационной оздоровительной тренировки.
15. Методика занятий бегом и ходьбой в оздоровительной тренировке.
16. Методика занятий плаванием и лыжами в оздоровительной тренировке.
17. Методика занятий спортивными играми в оздоровительной тренировке.
18. Методика занятий фитнесом в оздоровительной тренировке.
19. Методика занятий единоборства в оздоровительной тренировке.
20. Самоконтроль, его цели, задачи, виды, основные методы.
21. Методы оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма и физической подготовленности.
22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления средствами физической культуры.

4.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Упражнения (тесты) и нормы из учебной программы по физической культуре и Комплекса ГТО для студентов основного отделения СЗИУ РАНХ и ГС

Юноши (возраст 18-24 лет)

№ п./п.	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							
1.	Бег на 100 м (сек)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0
2.	Бег на 3 км (мин., сек)	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
3.	Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	200	185	170
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5	3
5.	Сгибание-разгибание рук, в упоре ле-	-	50	40	30	20	10

	жа (кол-во раз)						
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	-	70	60	50	40	30
7.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 13	+ 7	+ 6	+ 5	+ 4	+ 3
Упражнения по выбору для выполнения норм Комплекса ГТО							
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	37	35	33	31	29	27
9.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	23.30	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
10.	Плавание на 50 м (мин., сек)	0.42	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15	13	10	7
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	30	25	18	15	12	10
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во упражнений по выбору, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	3	2	1	-	-	-

Девушки (возраст 18-24 лет)

№ п/п	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							
1.	Бег на 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0
2.	Бег на 2 км (мин., сек)	10.30	11.15	11.35	11.55	12.15	12.35
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	180	170	160	150	140
4.	Подтягивание на никой перекладине (кол-во раз)	20	15	10	8	6	4
5.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	14	12	10	8	6	4
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	47	40	34	30	25	20
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 16	+ 11	+ 8	+ 7	+ 6	+ 5
Упражнения по выбору для выполнения норм комплекса ГТО							
8.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	21	17	14	11	8	5
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с) или на 5 км (мин., с)	18.00 31.00	19.30 35.00	20.20 37.00	21.00 38.00	22.00 39.00	13.00 40.00
10.	Плавание на 50 м (мин., сек)	1.10	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15	12	9	6



	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	25	18	15	12	9
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во упражнений, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		3	2	1	-	-	-

Технологическая карта

расчета рейтинга студентов основного и подготовительного отделений СЗИУ по физической культуре

ФИО	Разделы									Всего баллов
	Теоретический		практический			кон-трольный	методико-практический			
	Посещение лекции или конспект, прохождение теста	Участие в НИР	Посещение занятий	Выполнение СТТ	Промежуточная аттестация	Выполнение нормативов по ОФП	Сост. режима дв. акт. с учетом специальности	Проектирование комплекса развития двигательного качества		
баллы	2*(max 6)	13	2* (max 20)	1*	20*	1-6*(4 упр.)	8	8		min51/ max100

\*Упражнения обязательные для выполнения (для подготовительной группы здоровья смещение нормативов на 1балл в сторону облегчения);

Минимальное посещение практических занятий в семестре – 20 баллов;

Минимальный порог при сдаче норм ОФП – 1 балл;

СТТ: Для студентов 1 и 2 курсов: юноши – с/и; девушки аэробика – зачтено - (1 балл).

Проверка нормативов

1,3 семестр	2,4 семестр
Бег на 100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см.)
Бег на 2 км – девушки; 3 км – юноши (мин. сек.)	Бег на 2 км – девушки; 3 км – юноши (мин. сек.)
Поднимание туловища из положения, лежа (кол-во раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами (см.)
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) – девушки.	Метание спортивного снаряда 500 гр. – девушки; 700 гр. – юноши.
Выполнение спортивно-технических тестов	

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

Учебный процесс на 1-2 курсах направлен на получение теоретических знаний по основам физической культуры, на развитие умения студентов использовать методики самостоятельных занятий и овладение основами техники предлагаемых видов спорта. Построение практического занятия предполагает обучающий компонент за основу.

2. Учебный процесс на 3 курсах направлен на получение теоретических знаний по использованию средств физической культуры, и эффективному самостоятельному использованию методик занятий избранным видом спорта или системой физических упражнения для развития профессионально значимых и индивидуально – привлекательных психофизических и личностных качеств. Ознакомлению с игрой большой теннис.

Построение практического занятия предполагает за основу самостоятельный тренировочный компонент под контролем преподавателя.

3. Методико – практический раздел программы направлен на овладение студентами приемами мониторинга своего здоровья в процессе освоения основных компонентов здорового образа жизни, методикой определения физического развития и функционального состояния, контроля за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями и методикой планирования оптимальной двигательной активности.

4. Контрольный раздел включает в себя практические нормативы по разделам программы для каждого учебного отделения, тесты по спортивно – технической подготовке, тесты по проверке знаний теоретического раздела и написание реферата по заданной теме в специальном учебном отделении. Приём практических контрольных нормативов и тестов не более 4 в семестр. Оценка их выполнения от 1 до 6 баллов. Обязательным минимумом для получения студентом зачёта (51балл) является 70% посещение УТЗ, посещение лекций или написание конспектов лекций и сдача контрольных практических нормативов.

При реализации учебной программы рекомендуется придерживаться примерных рабочих программ, рекомендованных планов МПЗ, примерных текстов лекций.

#### *Особенности занятий в специальной медицинской группе*

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

В зависимости от тяжести и характера заболевания студентов, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется разделять на подгруппы, с целью более дифференцированного подхода к назначению двигательных режимов.

К первой подгруппе (А) относятся студенты с хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы, органов дыхания, нарушениями эндокринной и нервной систем, ревматизма суставов, а также студенты, перенесшие острый нефрит, язвенную болезнь.

Ко второй подгруппе (В) относятся студенты с нарушениями функций нервно-мышечного аппарата, близорукостью, деформацией позвоночника, плоскостопием и остаточными явлениями травм.

По мере улучшения физического и функционального состояния, выполнения контрольных требований и по результатам повторного медицинского обследования студенты могут быть переведены в основное отделение – основную или подготовительную группы.

Организация учебно-тренировочных занятий (УТЗ) в специальном учебном отделении.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достиганием и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую 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.

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

## **6 Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1 Основная учебная литература:**

1. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура : учеб. пособие для вузов, рек. М-вом образования РФ / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 445 с.
2. Мельникова Т. И, Морозова Л. В., Пилина И. Б. Фитнес в вузе. Часть I. Классическая и силовая аэробика: Учебное пособие. – СПб: ИПЦ СЗИУ РАНХ и ГС, 2015. – 240 с.

3. Физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физ. культура" / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : КноРус, 2012. - 424 с.
4. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : электрон. учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011
5. Быченков, С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. - Электрон. дан. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

### **6.2 Дополнительная учебная литература:**

1. Анатомия человека: учебник: в 2 т. / И. В. Гайворонский, Г. И. Ничипорук, А. И. Гайворонский; под ред. И. В. Гайворонского. – Т. 1. Система органов опоры и движения. Спланхнология. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. – 688 с. : ил.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студ. вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Воронин С.Э. Правовая информация в управлении физкультурно-спортивными организациями: Монография / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 206 с.
4. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К.Меньшикова. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2002. — 448 с.
5. Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой: Учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 308с.
6. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие для вузов / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТААМЕД, 2002.
7. Калашников А.Ф. Физическая культура. Социологические аспекты / А.Ф. Калашников. – Орел: ОРАГС, 2002. - 77 с.
8. Лавров Н.Н. Дыхание по Стрельниковой / Н.Н. Лавров. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 192 с.
9. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. В 2 –х ч. М.: ФАР, 2002.
10. Солодков А. С, Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. — М.: Олимпия Пресс, 2005. —528 с, ил.

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

#### *Описание системы оценивания*

Оценка результатов производится на основе балльно-рейтинговой системы (БРС). Использование БРС осуществляется в соответствии с приказом от 28 августа 2014 г. №168 «О применении балльно-рейтинговой системы оценки знаний студентов». БРС по дисциплине отражена в схеме расчетов рейтинговых баллов (далее – схема расчетов (табл. 9)). Схема расчетов сформирована в соответствии с учебным планом направления, согласована с руководителем научно-образовательного направления, утверждена деканом факультета. Схема расчетов доводится до сведения студентов на первом занятии по данной дисциплине и является составной частью рабочей программы дисциплины и содержит информацию по изучению дисциплины, указанную в Положении о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС.

На основании п. 14 Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в РАНХиГС в институте принята следующая шкала перевода оценки из многобалльной системы в пятибалльную:

Табл. Расчет итоговой рейтинговой оценки:

от 51 до 60 баллов	«удовлетворительно» (E)
от 61 до 65 баллов	«удовлетворительно» (D)

от 66 до 77 баллов	«хорошо» (С)
от 78 до 85 баллов	«хорошо» (В)
от 86 до 100 баллов	«отлично» (А)

Табл. Шкала перевода оценки из многобалльной в систему «зачтено»/ «не зачтено»:

от 0 до 50 баллов	«не зачтено»
от 51 до 100 баллов	«зачтено»

#### 6.4 Нормативные правовые документы

1. <http://www.gks.ru/> - Федеральная служба государственной статистики
2. <http://www.consultant.ru/>-Консультант плюс
3. <http://www.garant.ru/> - Гарант

#### 6.5 Интернет-ресурсы

1. Электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»  
[http://www.nwapa.spb.ru/index.php?page\\_id=76](http://www.nwapa.spb.ru/index.php?page_id=76)
2. Научно-практические статьи по экономике и финансам Электронной библиотеки ИД «Гребенников» [http://www.nwapa.spb.ru/index.php?page\\_id=76](http://www.nwapa.spb.ru/index.php?page_id=76)
3. Статьи из журналов и статистических изданий Ист Вью  
[http://www.nwapa.spb.ru/index.php?page\\_id=76](http://www.nwapa.spb.ru/index.php?page_id=76)
4. Электронно-библиотечная система «Айбукс»
5. Электронная библиотека ИД «Гребенников»
6. East View Information Services, Inc. (Ист-Вью)
7. Энциклопедии и справочники компании Рубрикон
8. Polpred.com Обзор СМИ.
9. EBSCO Publishing - доступ к журналам таких издательств как Blackwell publishers, Springer, Elsevier, Harvard business school, Taylor and Francis, Academy of Management, Transaction publishers, American institute of physics, University of california press и многие другие.
10. Мировое издательство Emerald eJournals Premier - электронное собрание рецензируемых журналов по всем основным дисциплинам менеджмента
11. Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital Archive Complete Collection издательства Cambridge University Press: <http://journals.cambridge.org/action/displaySpecialPage?pageId=3092&archive=3092>
12. Международное издательство SAGE Publications (штаб-квартиры в США, Великобритании (Лондон), Индии)
13. Американское издательство Annual Reviews
14. Oxford Journals Archive - архив политематических научных журналов издательства Oxford University Press.
15. T&F 2011 Journal Archives Collection - архив научных журналов издательства Taylor and Francis.
16. The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - цифровой архив статей журнала Science.
17. Nature journal Digital archive - цифровой архив журнала Nature издательства Nature Publishing Group.
18. <http://vestnik.uapa.ru/en/issue/2012/01/38/> - Вопросы управления
19. [www.nnir.ru /](http://www.nnir.ru/) - Российская национальная библиотека
20. [www.nns.ru /](http://www.nns.ru/) - Национальная электронная библиотека
21. [www.rsi.ru /](http://www.rsi.ru/) - Российская государственная библиотека
22. <http://www.uecs.ru/> - Управление экономическими системами
23. [www.biznes-karta.ru /](http://www.biznes-karta.ru/) - Агентство деловой информации «Бизнес-карта»
24. [www. rbs.ru /](http://www.rbs.ru/) - Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг»

25. [www.aport.ru](http://www.aport.ru/) / - Поисковая система
26. [www.businesslearning.ru](http://www.businesslearning.ru/) / - Система дистанционного бизнес образования
27. <http://www.gks.ru/> - Федеральная служба государственной статистики
28. <http://www.consultant.ru/>-Консультант плюс
29. <http://www.garant.ru/> - Гарант

## **6.6 Иные источники**

1. EBSCO Publishing - доступ к журналам таких издательств как Blackwell publishers, Springer, Elsevier, Harvard business school, Taylor and Francis, Academy of Management, Transaction publishers, American institute of physics, University of california press и многие другие.
2. Мировое издательство Emerald eJournals Premier - электронное собрание рецензируемых журналов по всем основным дисциплинам менеджмента
3. Архив научных журналов 2011 Cambridge Journals Digital Archive Complete Collection издательства Cambridge University Press: <http://journals.cambridge.org/action/displaySpecialPage?pageId=3092&archive=3092>
4. Международное издательство SAGE Publications (штаб-квартиры в США, Великобритании (Лондон), Индии)
5. Американское издательство Annual Reviews
6. Oxford Journals Archive - архив политематических научных журналов издательства Oxford University Press.
7. T&F 2011 Journal Archives Collection - архив научных журналов издательства Taylor and Francis.
8. The American Association for the Advancement of Science (AAAS) - цифровой архив статей журнала Science.
9. Nature journal Digital archive - цифровой архив журнала Nature издательства Nature Publishing Group.

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

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа <sup>1</sup>
1	Физическая культура и спорт	Специализированные помещения для проведения занятий по физической подготовке. Адрес стадиона: Будапештская ул., д. 38.	Арендруемые спортивные сооружения: Спортивный комплекс стадиона: Будапештская ул., д. 38: тренажерный зал с кардиотренажерами, многофункциональный зал, игровой зал, зал с силовыми тренажерами зал для аэробики, зал для занятий СМГ. Стадион Спортивный инвентарь Мячи: волейбольные Мячи баскетбольные Ракетки для большого тенниса Мячи теннисные Мячи футбольные Сетки для переноски мячей Подставка для сбора и переноски теннисных мячей Коврики для занятий фитнесом Гимнастические палки Скакалки Тонометры Спирометры Ростомер Напольные весы Сантиметровые ленты Свистки Секундомеры Технические средства обучения: Персональный компьютер; звуковые динамики; программные средства, обеспечивающие просмотр видеофайлов в форматах AVI, MPEG-4, DivX, RMVB, WMV, музыкальный центр	Лицензионное соглашение с Microsoft Windows 10 SBR003-1706010146-42 от 07.07.2017 по 31.07.2018 Microsoft Office Professional 2016 SBR003-1706010146-42 от 07.07.2017 по 31.07.2018

### Информационные справочные системы

1. <http://sziu.ranepa.ru/component/zoo/vhod-v-elektronnuyu-informacionno-obrazovatelnuyu-sredu> - Электронная информационно-образовательная среда
2. [http://nwipa.ru/cat/avesta\\_elcat.php](http://nwipa.ru/cat/avesta_elcat.php) - Автоматизированная информационная библиотечная система
3. <http://eds.b.ebscohost.com/eds/search/basic?vid=1&sid=5d27f7d7-ba85-44b2-9c74-d2a5fc97f07b%40sessionmgr102> – научная библиотека СЗИУ РАНХиГС
4. <https://ibooks.ru/home.php?routine=bookshelf> - электронно-библиотечная система БС Айбукс
5. <https://e.lanbook.com/> - электронно-библиотечная система Лань
6. <http://www.iprbookshop.ru/> - ЭБС IPRBooks
7. <https://grebennikon.ru/> - ЭБС ИД Гребенников
8. <https://biblio-online.ru/> - ЭБС Юрайт
9. <http://site.ebrary.com/lib/ranepa> - ЭБС Ebrary

<sup>1</sup> ституции

10. [https://dlib.eastview.com/?jsessionid=aaaQppOIFfNE9\\_8FcPeaw](https://dlib.eastview.com/?jsessionid=aaaQppOIFfNE9_8FcPeaw) – ЭБС Российские журналы, статистика