

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 безопасности**

УТВЕРЖДЕНА  
Решением методической комиссии по  
специальности 38.05.01 «Экономическая  
безопасность» СЗИУ РАНХиГС  
Протокол № 5 от 27 апреля 2020

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

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, 2020 г.

**Автор–составитель:**

Канд. пед.наук, профессор

Канд. пед.наук, доцент

Д.т.н. , профессор

Заведующий кафедрой безопасности  
К.э.н.

Н. В. Колесников

О. Е. Понимасов

О.Э.Кошелева

Т.Н. Тарасова

## 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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  УК ОС-6.2	Способен включаться в организованные коллективные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.  Способен разработать и реализовать программу физического саморазвития.

1.2. В результате освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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> : базовые ценности физической культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания; роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки; на уровне <i>умений</i> : уметь использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач; использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

		<p>физической культурой, готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе; самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения; использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.);</p> <p>на уровне <i>навыков</i>: владеть физическими упражнениями учебной программы и Всероссийского физкультурного комплекса ГТО; методами самостоятельной физической тренировки и самоконтроля физического состояния; навыками здорового образа жизни.</p>
--	--	---

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

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины (очная/заочная) составляет 9 зачетных единиц или 328 академических часа. Дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (далее - ДОТ)

#### По очной форме

Вид работы	Трудоемкость в акад. часах ауд./ЭО,ДОТ	Трудоемкость в астрон. Часах д./ЭО,ДОТ
<b>Общая трудоемкость</b>	328	246
<b>Контактная работа с преподавателем</b>	320/8	246
Лекции	-	
Практические занятия	320/8	246
Лабораторные занятия	-	
<b>Самостоятельная работа</b>	-	
Контроль		
Формы текущего контроля	тестирование, нормативы	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет	

#### По заочной форме

Вид работы	Трудоемкость в акад. часах ауд./ЭО,ДОТ	Трудоемкость в астрон. Часах д./ЭО,ДОТ
<b>Общая трудоемкость</b>	328	246
<b>Контактная работа с преподавателем</b>	-	
Лекции	-	
Практические занятия	-	
Лабораторные занятия	-	

<b>Самостоятельная работа</b>	328	246
Контроль		
Формы текущего контроля	тестирование, нормативы	
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет	

### Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к блоку 1 (Б1), вариативная часть (В.ДВ).

Предшествующие (обеспечивающие) дисциплины:

- История
- Психология
- Безопасность жизнедеятельности
- Концепции современного естествознания.

Дисциплина для очной формы обучения изучается на 1 - 4 курсах в 1 - 8 семестрах.

Дисциплина для заочной формы обучения изучается на 1 - 3 курсах в 2, 4, 6 семестрах.

Доступ к системе дистанционных образовательных технологий осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://szuide.ganepa.ru/>. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

### 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/ЭО/ ДОТ	ЛР/ЭО/ ДОТ	ПЗ/ЭО/ ДОТ		
Тема 1	Легкая атлетика	72		72/0		Т, Н	
Тема 2	Спортивные игры	62		62/0		Т, Н	
Тема 3	Фитнес	36		28/8		Т, Н	
Тема 4	Рекреативные занятия	72		72/0		Т, Н	
Тема 5	ППФП	86		86/0		Т, Н	
Контроль							
Форма промежуточной аттестации						Зачет	
<b>Итого с учетом ЭО/ДОТ</b>				320/8			
<b>Всего:</b>		328		320			

*Н – нормативы; Т – 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/ЭО/ ДОТ	ЛР/ЭО/ ДОТ	ПЗ/ЭО/ ДОТ		

							тестации
Тема 1	Легкая атлетика	72				72	Т, Н
Тема 2	Спортивные игры	62				62	Т, Н
Тема 3	Фитнес	36				36	Т, Н
Тема 4	Рекреативные занятия	72				72	Т, Н
Тема 5	ППФП	86				86	Т, Н
Контроль							
Форма промежуточной аттестации							Зачет
<b>Всего:</b>		328				328	

### Содержание учебной дисциплины

#### *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) - 68 часа. В дальнейшем освоение базовых видов спорта на элективных курсах: легкой атлетике, 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 атлетике. 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 атлетике. 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: бедро, 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. Базовые упражнения - основа комплексов гимнастики пилатес. Различные позиции: релаксации, напряжения, растяжки, формирования рельефа, коррекции и др. Комплексы на гибкость и подвижность частей тела 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. Занятия 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.

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

2. Практическое занятие проводится с использованием специального медицинского оборудования (тонометры, спирометры, динамометры и др.) для обследования функционального, физического состояния, уровня здоровья.

3. 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

Промежуточная аттестация проводится устно в ДОТ. Для успешного освоения курса учащемуся рекомендуется ознакомиться с литературой, размещенной в разделе 6, и материалами, выложенными в ДОТ.

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДВ «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Табл. 4.1

<i>Наименование темы</i>	<i>Формы контроля</i>
<b>Очная форма обучения</b>	
Практический раздел	Выполнение упражнений по темам раздела
Самостоятельная работа студента	Выполнение упражнений по темам раздела
Формы промежуточной аттестации	Зачет
<b>Заочная форма обучения</b>	
Практический раздел	Выполнение упражнений по темам раздела
Самостоятельная работа студента	Выполнение упражнений по темам раздела
Формы промежуточной аттестации	зачет

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

Табл. 4.2

<b>Код компетенции</b>	<b>Наименование компетенции</b>	<b>Этап формирования</b>	<b>Предшествующие и последующие этапы (с указанием дисциплин)</b>
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	1 - 4	<b>Этап 1:</b> Б1.Б.3 История Б1.Б.4 Психология Б1.Б.28 Безопасность жизнедеятельности Б1.В.ОД.5 Концепции современного естествознания

**4.1.2. Промежуточная аттестация проводится с применением следующих методов(средств).**

Зачет проводится устно с применением ДОТ.

**Добавлено примечание (ИВА1):** Необходимо внести соответствующие изменения при переходе в ДОТ, прописав форму промежуточной при обучении в дистанте

#### 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  УК ОС-6.2	Способен включаться в организованные коллективные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.  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 дисциплины, промежуточная аттестация	Формируемые компетенции	Оценочные средства	Шкала оценивания
1. Легкая атлетика	УК ОС-6	Тест, задания по теме, нормативы	6-балльная, выполнил / не выполнил
2. Спортивные игры			
3. Фитнес			
4. Рекреативные занятия			
5. ППФП			
зачет		<i>тестирование</i>	6-балльная, выполнил / не выполнил

#### 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.

Самостоятельная работа по физической культуре предполагает написание научно-исследовательской работы или реферата по следующим темам.

*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.

### Требования к выполнению реферата

Реферат является итогом творческого, индивидуального труда студента и должен соответствовать всем предъявляемым к нему требованиям. В процессе написания реферата необходимо:

- ✓ во введении – обосновать актуальность выбранной темы и четко сформулировать цель работы;
- ✓ в основной части – раскрыть содержание выбранной темы, подать материал с учетом современного уровня знаний в области физической реабилитации;
- ✓ в заключении подвести – итоги проделанной работы, сделать надлежащие выводы;
- ✓ в списке литературы – указать наиболее современные источники информации.

Объем реферата – 25 страниц.

Примерное содержание реферата по теме: «Особенности методики занятий физическими упражнениями при... (каком-либо заболевании или травме)».

Введение.

1. Клиника заболевания.
2. Двигательные противопоказания и рекомендации.
3. Физиологические механизмы лечебного действия физических упражнений
4. Особенности методики занятий физическими упражнениями
5. Задачи лечебной физкультурой (по лечебным периодам)/
6. Оптимальные исходные положения.
7. Комплексы упражнений (не менее 20 упр., табличный вариант)

№п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1			
2			

Заключение.

Список литературы:

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.- 608 с.
2. Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой: Учебник для студентов вузов. – М.: Физкультура и спорт, 2004.- 308с.
3. Физическая реабилитация: Учебник для студентов высших учебных заведений /Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 4-е – Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 608 с.

#### 4.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

Зачет проводится с применением следующих методов(средств):

- *устный ответ;*
- *письменный ответ;*
- *тестирование.*

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

Зачет проводится в устной форме с применением ДОТ.

Оценочные средства (формы текущего и промежуточного контроля)	Показатели* оценки	Критерии** оценки
Реферат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдение регламента (15 мин.);</li> <li>• характер источников (более трех источников);</li> <li>• подача материала (презентация);</li> <li>• ответы на вопросы (владение материалом).</li> </ul>	Каждый критерий оценки доклада оценивается в 0,25 балла, максимум 1 балл за доклад. Допускается не более одного доклада в семестр, десяти докладов в год (всего до 10 баллов)
Зачет	Готовность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания.</p> <p>Использование методик самоконтроля, новых образовательных технологий. Использование методик повышения физической подготовленности, работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности.</p>

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 лежа (кол-во раз)	-	50	40	30	20	10
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				
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 низкой 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				
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			Контрольный	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	
баллы						2*(max 6)			13

\*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	
1,3,5 семестр	2,4,6 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)	Метание спортивного снаряда 500 гр. – девушки; 700 гр. – юноши.

раз) – девушки.	
Выполнение спортивно-технических тестов	

Количество баллов	Оценка	
	прописью	буквой
96-100	отлично	А
86-95	отлично	В
71-85	хорошо	С
61-70	хорошо	Д
51-60	удовлетворительно	Е

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

1. 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 приёмами 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, достижением 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**

*Вопросы для самостоятельной работы:*

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Здоровый образ жизни и его реализация вами.
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс утренней гимнастики).
4. Требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм: баскетболу, футболу, волейболу.
5. В чем состоит функциональное значение режима дня и что необходимо учитывать при его организации?
6. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека и основные способы формирования правильной осанки (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
7. Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике.
8. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
9. Действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями (выполнить практически: наложить повязку на голову или голеностопный сустав либо наложить шину на руку).
10. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
11. Различия между скоростными и силовыми качествами человека. Упражнения, развивающие скоростные и силовые качества.
12. Особенности организации и проведения индивидуальных закаляющих процедур (рассказать, как это делаете вы).
13. Требования безопасности в аварийных ситуациях (получение травмы, выход из строя снаряжения, инвентаря) при проведении занятий по лыжной подготовке.
14. Признаки утомления различной степени и способы борьбы с утомлением.
15. Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс физкультминутки).
16. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.
17. Факторы, обуславливающие гибкость тела человека; упражнения, рекомендуемые для развития гибкости.
18. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и продемонстрируйте его выполнение (ортостатическая или функциональная проба, антропометрические измерения).

19. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
20. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
21. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр; если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору аттестуемого.)
22. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
23. Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры.
24. Целесообразность индивидуального контроля над результатами по двигательной подготовленности (составить план реализации индивидуального контроля над собой).
25. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий по легкой атлетике.
26. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
27. Особенности подготовки и проведения туристских походов (выполнить практическое задание по укладке рюкзака).
28. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
29. Физическая культура личности и ее взаимосвязь с общей культурой общества.
30. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы (составить для себя план одного занятия, указав применяемые нагрузки)?
31. Требования безопасности перед началом занятий по плаванию.
32. Результат и способ влияния занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
33. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на собственном примере).
34. Значение современного Олимпийского движения для развития мира и дружбы между народами.
35. Характеристика основных профилактических мероприятий по предупреждению травматизма при занятиях физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).
36. Продемонстрируйте жесты судьи одной из спортивных игр (баскетбола, волейбола или футбола).
37. Требования безопасности во время занятий по плаванию.
38. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
39. Профилактические меры, предупреждающие развитие плоскостопия (обувь; общеобразовательные, корректирующие и специальные упражнения). (Рассказать, по возможности показать несколько упражнений.)
40. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
41. Способы предупреждения избыточной массы тела и борьба с ней (составить комплекс специальных упражнений).
42. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию (вспомните, как вы научились плавать)?
43. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и в мире.
44. Требования безопасности при проведении туристских походов, экскурсий.
45. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные (собеседование)?

### Описание системы оценивания

Количество баллов	оценка	
	прописью	буквой
86-100 и больше	Отлично	А
78-85	Хорошо	В
66-77	Хорошо	С
61-65	Удовлетворительно	Д
51-60	Удовлетворительно*	Е
0-50	Неудовлетворительно	ЕХ

\*Удовлетворительно и выше – соответствие требованиям «зачтено»

Балльная система оценки контроля успеваемости предусматривает не только дифференцированную оценку различных видов учебной работы, но и соблюдение сроков их выполнения. Установлены следующие сроки представлений преподавателями отчетов по текущей успеваемости студентов: после девятой и шестнадцатой недель семестра.

К этим срокам каждый преподаватель представляет в деканаты отчеты о текущей успеваемости студентов в группах, где он проводит учебные занятия.

При наличии у студента, не набравшего, или набравшего мало баллов к моменту представления отчета, документально подтвержденной уважительной причины (болезнь, отъезд на сборы, соревнования) деканат продлевает ему сроки сдачи контрольных распоряжений по деканату с обязательным оповещением об этом студента и соответствующего преподавателя.

Студент, без уважительной причины не выполнивший контрольные задания и не набравший минимальное количество баллов, требуемых для получения зачета по окончании изучения дисциплины, только на компенсационной основе может быть допущен к повторному ее изучению. При его отказе от этого или при повторном получении неудовлетворительной оценки его отчисляют из института.

#### 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.nnig.ru](http://www.nnig.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.busineslearning.ru](http://www.busineslearning.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	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Специализированные помещения для проведения занятий по физической подготовке. Адрес стадиона: Будапештская ул., д. 38.	Арендные 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-elektronnyu-informacionno-obrazovatelnyu-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

<sup>1</sup> ституци

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
10. [https://dlib.eastview.com/?jsessionid=aaaOppOIFfNE9\\_8FcPeaw](https://dlib.eastview.com/?jsessionid=aaaOppOIFfNE9_8FcPeaw) – ЭБС Российские журналы, статистика