

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 14.02.2023 16:40:19  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b17ca9f03

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

**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

---

---

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕНА  
решением методической комиссии по  
направлениям подготовки 39.03.02  
«Социальная работа», 39.06.01  
«Социологические науки»  
Протокол № 3 от «29» июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.10 «Физическая культура и спорт»**

39.03.02 «Социальная работа»

«Социальная работа в различных сферах жизнедеятельности»

Заочная

Год набора – 2021

Санкт-Петербург, 2021 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

Кандидат психологических наук, доцент \_\_\_\_\_ Сайганова Е.Г.

Кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ Ляшенко О.В.

**Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:**

Кандидат педагогических наук, доцент \_\_\_\_\_ Крылатых В.Ю.

**Заведующий** кафедрой физической культуры и спорта  
Кандидат социологических наук

\_\_\_\_\_ Кузнецов П.К.

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

**УК ОС-7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

1.1. В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

1.2. Обучающиеся также должны овладеть навыками:

– составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;

– контролировать свое физическое состояние.

## 2 Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа подготовки бакалавров предусматривает изучение раздела «Физическая культура и спорт». Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» происходит на первом курсе в 1 и 2 семестрах для очной формы обучения и в 1 семестре заочной СЗИУ РАНХиГС в соответствии с учебным планом.

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 (семьдесят два) часа. Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения (СДО). Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 10 (десяти) рабочих дней после окончания срока выполнения.

### 3 Содержание и структура дисциплины

№ п/п	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Практический раздел (практические занятия)	Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. <i>Реализуется аудиторно.</i>
2	Теоретический раздел (лекции)	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности. <i>Реализуется с применением ДОТ*.</i>
3	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы. <i>Частично реализуется с применением ДОТ*.</i>

\*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

### 3.1 Структура дисциплины

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

Разделы учебной программы	Семестры		Трудоемкость	
	1	2	акад. ч.	астр. ч.
<b>Заочная форма обучения</b>				
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	-	-	-	-
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ)	8	-	8	6
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ)	60	-	60	45
Контроль самостоятельной работы	4	-	4	3
Зачёт	+	-		
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>54</b>

#### Структура дисциплины

##### Для заочной формы обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.					СР/ЭО, ДОТ	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л/ЭО, ДОТ	ЛР	ПЗ	КСР		
<b>Практический раздел</b>								
1.	Баскетбол	14	-	-	-	-	14	Т
2.	Волейбол	14	-	-	-	-	14	Т
3.	Легкая атлетика	14	-	-	-	-	14	Т
4.	Фитнес	16	-	-	-	-	16	Т
<b>Теоретический раздел</b>								
5.	Теория физической культуры (лекции, СДО)	14	8*	-	-	4	2*	Т
<b>Промежуточная аттестация</b>		зачёт						Т
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	
<b>Всего в астрон. часах</b>		<b>54</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	

\* ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

\*\* СДО – система дистанционного обучения.

\*\*\* Формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН)

### Для заочной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
1 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	10	8*	2*
	Баскетбол	14	-	14
	Волейбол	14	-	14
	Легкая атлетика	14	-	14
	Фитнес	16	-	16
	Контроль самостоятельной работы	4	4	
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

---

\*ДОТ – дистанционные образовательные технологии

## **Содержание дисциплины**

### **Практический раздел**

#### **Баскетбол**

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

#### **Волейбол**

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

#### **Легкая атлетика**

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

#### **Фитнес**

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



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

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

**4.1.1 В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:**

- при проведении практических занятий: тестирование технической и физической подготовленности;
- при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) – <https://lms.ranepa.ru>;
- при самостоятельной работе, которая является одной из форм самообразования: роль преподавателя заключается в оказании консультативной и направляющей помощи обучающемуся.

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

### **4.2 Материалы текущего контроля успеваемости**

#### **Теоретический раздел (тестирование в СДО)**

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

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

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

#### **Тестирование теоретической подготовленности**

Выберите один правильный ответ.

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

1. Под физической культурой понимается:

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

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

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

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

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

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

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

5. Что является основным средством физической культуры?

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

6. Двигательная реабилитация – это:

a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей

- b) процесс для развития физических способностей
- c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

- a) вид физической культуры для спортивной деятельности
- b) вид физической культуры для активного отдыха
- c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

1. Губчатые кости – это:

- a) ребра, грудина, позвонки
- b) кости черепа, таза, поясов конечностей
- c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

- a) расслабление мышц
- b) увеличение массы мышц
- c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:

- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
- b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
- c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

4. Артериальная кровь поступая в аорту:

- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
- b) отдает кислород и питательные вещества
- c) забирает кислород и питательные веществ

5. Дыхательный объем – это:

- a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
- b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после

полного вдоха

- c) количество дыхательных циклов в 1 минуту

6. Кумулятивная адаптация – это:

a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии, и исчезают при устранении обстоятельств

b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий

c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
- b) дневное время суток с 13 до 15 час
- c) вечернее время суток с 17 до 19 час

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

- a) гипертонией
- b) гиподинамией
- c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

- a) скоростную выносливость
- b) скоростно-силовую выносливость
- c) общую выносливость

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

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

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

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

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

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

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

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

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

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

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

6. Принцип сознательности и активности – это:

- a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
- b) понимание сущности заданий и активное их выполнение

с) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

а) нарастание объема и интенсивности нагрузок

б) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии

с) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:

а) Направленность на реализацию конкретной цели

б) Суммарное количество движений и действий

с) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:

а) Физическая готовность

б) Физическое развитие

с) Физическое воспитание

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

а) Целостного выполнения упражнения

б) Расчлененно-конструктивного упражнения

с) Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

а) Двигательные умения и навыки

б) Физическая готовность

с) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

а) Строгой регламентации

б) Игрового

с) Соревновательного

#### **Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта**

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:

а) Физическая готовность

б) Физическая работоспособность.

с) Физическое развитие

2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:

- a) 2
- b) Без команды
- c) 3

3. Самоконтроль – это:

- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
- b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом

- c) Все ответы верны

4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?

- a) 10
- b) 12
- c) 15

5. Спорт – это:

- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
- b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
- c) Все ответы верны

6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
- b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
- c) Вводная гимнастика
- d) Физкультминутки и физкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

- a) Виды подготовки
- b) Подготовленность спортсмена
- c) Состояние спортсмена
- d) Мастерство спортсмена

8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:

- a) 3000 м
- b) Марафон
- c) 10000 м
- d) Бегофон

9. Какая дистанция называется марафоном?

- a) 100 км пробег
- b) 42 км 195 м.

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

### **Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
- b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
- c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
- b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

с) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

а) При внезапной остановке после интенсивного бега

б) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности

с) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

а) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

б) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

с) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

а) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

б) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)

с) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

а) Воздух и физические упражнения

б) Вода и физические упражнения

с) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

б) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий

с) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

а) Подготовка обучающихся специализированных вузов

б) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе

с) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами



физической культуры

2. Профессиография – это:

- a) Графический профиль качеств обучающегося
- b) Описание профессиональной деятельности человека
- c) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности

- b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
- c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося

4. Готовность к профессиональной деятельности – это:

- a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
- b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
- c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности

5. Профпригодность – это:

- a) Соответствие нормам и требованиям профессии
- b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
- c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии

6. Выносливость – это:

- a) Длительное продолжение физической и умственной работы
- b) Способность противостоять утомлению
- c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени

7. Сила – это:

- a) Механическое воздействие на объект
- b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий

c) Превышение одного усилия другим

8. Ловкость – это:

- a) Быстрота выполнения движения
- b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
- c) Способность быстро координировать движения.

**Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (тесты ОФП)**

**Баскетбол**  
*Юноши и девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

**Волейбол**  
*Юноши и девушки*

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

**Легкая атлетика**  
*Юноши*

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

*Девушки*

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

**Фитнес**  
*Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее

2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоя (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	48	42	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

*Девушки*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	17	14	12	10	8 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоя (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	43	40	35	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

**Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся**

На первых занятиях 1 курса проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе здоровья для занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов. Обучающиеся специальной группы к сдаче тестов и нормативов не допускаются.

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

Обучающиеся подготовительной, специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

**Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической  
подготовленности обучающихся основной и подготовительной групп**

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

**Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся основной и  
подготовительной групп**

**Девушки**

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

**Юноши**

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

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)						
--	--	--	--	--	--	--	--

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

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

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

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Выносливость</b>							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2000	1800	1600	1200	<1200
2	Скандинавская ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
<b>Сила</b>							
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	40	30	25	20	15
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу с опорой на колени*	кол-во раз	25	20	15	10	8
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	12	10	8	6	4
6	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	мин, сек	2 мин	1 мин 45 сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек	1 мин
7	Приседания за минуту	кол-во раз	40	36	32	28	25
<b>Гибкость</b>							
8	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+15	+12	+9	+6	+3

*Примечание:*

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

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

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Выносливость</b>							
1	Тест Купера (12-минутный)	м	2400	2100	1800	1600	<1600

	бег)						
2	Скандинавская ходьба – 50 минут	м	5000	4500	4000	3500	3000
<b>Сила</b>							
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	кол-во раз	50	40	30	25	20
4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	30	25	20	15	10
5	Удержание упора лёжа на предплечьях («планка»)	мин, сек	2 мин 30 сек	2 мин	1 мин 45 сек	1 мин 30 сек	1 мин 15 сек
6	Приседания за минуту	кол-во раз	46	42	38	34	30
<b>Гибкость</b>							
7	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+13	+10	+7	+3	0

### 4.3 Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра, посещают учебные занятия, выполняют тесты для оценки технической и физической подготовленности в рамках текущего контроля, прослушивают курс видеолекций, проходят тестирование оценки знаний по теоретическим темам в системе дистанционного обучения и сдают контрольные тесты в рамках промежуточной аттестации.

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

#### 4.3.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	- формирование двигательных умений и навыков; - соответствующий возрасту уровень развития физических качеств (выносливости, быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости).	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов (контрольных тестов), визуальная оценка

Теоретический раздел (реализуется с помощью ДОТ)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	
---	-----------------------------------	--	--

#### 4.3.2. Шкала оценивания по дисциплине

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

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

##### Балльно-рейтинговая система (БРС)

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (аудиторно)	32	48
Сдача технических тестов по видам спорта (аудиторно)	6	10
Лекционные занятия (с применением ДОТ)	не оцениваются	
Промежуточное тестирование (с применением ДОТ)	3	5
Итоговое тестирование (с применением ДОТ)	4	7
Сдача нормативов (контрольных тестов) промежуточной аттестации (аудиторно)	15	30
<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

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

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

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

## **5 Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

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

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

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

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

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

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС

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

### **Методические рекомендации по выполнению теоретического раздела**

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для



выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

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

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

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

### **Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся**

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

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

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

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.

5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.

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

**Структура работы:**

- титульный лист;

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

#### **Требования к оформлению работы:**

- объём не менее 20 страниц;
  - оригинальность текста не менее 50% по системе «Антиплагиат» РАНХиГС;
  - поля – по 2 см сверху и снизу, 3 см – слева, 1,5 см – справа;
  - выравнивание текста по ширине;
  - номера страниц – внизу страницы, справа, номер на первой странице не указывается;
  - шрифт – «Times New Roman»;
  - основной текст – 14 кегль, междустрочный интервал – 1,5;
  - абзацный отступ – 1,25;
  - расстановка переносов не применяется;
  - все лишние пробелы убираются, между словами должен быть только один пробел;
- знаки препинания (за исключением тире) ставятся сразу же за предваряющим его словом без пробела;
- ссылки – затекстовые (вынесенные за текст реферата и оформленные как **список использованной литературы** в алфавитном порядке), использование автоматических постраничных ссылок не допускается; - не менее 5 источников;
  - ссылки оформляются в соответствии с ГОСТ Р 7.0.100-2018;
  - для связи с текстом порядковый номер библиографической записи из списка литературы указывают в отсылке, которую приводят **в квадратных скобках** в строку с текстом. Если ссылку приводят на конкретный фрагмент текста, в отсылке указывают порядковый номер и страницы, на которых помещен объект ссылки. Сведения разделяют запятой. Если отсылка содержит сведения о нескольких затекстовых ссылках, группы сведений разделяют знаком точка с запятой.

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

1. Физическая реабилитация при ... (травме или заболевании, например, при перенесенной пневмонии).
2. Авторские методики занятий дыхательной гимнастикой (парадоксальная гимнастика А.Н. Стрельниковой; методика ликвидации глубокого дыхания по К.П. Бутейко; «методика рыдающего» дыхания по Ю.Г. Вилунасу; методика дыхания по К. Динейке; методика

регламентированного управления дыханием по Н.Г. Триняку; аутогенная тренировка с помощью дыхательных упражнений по Г.С. Гневушеву).

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

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

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

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

7. Организация физического воспитания в зарубежных образовательных системах.

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

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

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

11. Особенности развития основных физических качеств у студентов, имеющих двигательные ограничения по состоянию здоровья.

12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием тренажёров при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

13. Средства и методы мышечной релаксации, ее значение в укреплении здоровья.

14. Методы оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента.

15. Система управления физической культурой и спортом в России на современном этапе развития государства.

16. Организационно-управленческая структура лечебной, адаптивной физической культуры в России и за рубежом.

17. Организационно-правовые основы материального обеспечения физической культуры и спорта в России.

18. Финансирование физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

19. Влияние СМИ на развитие физической культуры и спорта в России (зарубежных странах).

20. Современный спорт в системе международных отношений.

21. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки в высшем учебном заведении.

22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления (сотрудников таможенной службы и др.) средствами физической культуры.

23. Индивидуальная программа двигательной активности с профессиональной направленностью.

24. Силовые упражнения для коррекции проблемных зон с использованием тренажёрных устройств.

25. Конституционные права и свободы человека и гражданина в области физической культуры.

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

### **6.1. Основная литература**

1. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306.

<https://znanium.com/catalog/product/908430>

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7.

<https://znanium.com/catalog/product/908476>

3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

4. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. – Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.

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

2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. \ Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009.

<https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.

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

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.

<https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.

<https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>

### 6.3. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### 6.4. Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
<a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a> Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a> ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн.научных статей и публикаций.

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

№ п/п	Наименование	Оборудование
1	Спортивное сооружение по адресу Будапештская ул., 38/ 6	Мячи (волейбольные, баскетбольные), степ-платформы, фитболы, коврики для занятий аэробикой, эспандеры, эластичные ленты, стойки, манишки, координационные лестницы и т.п.

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

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