

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 27.08.2023 15:24:30
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 РАНХиГС
Кафедра физической культуры и спорта**

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

ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА
Государственная политика и управление: европейский опыт

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
реализуемой с применением электронного (онлайн) курса

Б1.О.20 «Физическая культура и спорт»

41.03.04 Политология

Очная

Год набора - 2023

Санкт-Петербург, 2022 г.

Автор(ы)-составитель(и):

Кандидат психологических наук, доцент

Сайганова Е.Г.

Кандидат педагогических наук, доцент

Антонов А.В.

Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:

Кандидат педагогических наук, доцент

Крылатых В.Ю.

Заведующий кафедрой физической культуры и спорта

Кандидат педагогических наук, профессор

_____ Колесников Н.В.

РПД «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол № 5 от 07.03.2023.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы	4
2	Объём и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	5
3	Содержание и структура дисциплины	6
3.1	Структура дисциплины.....	7
3.2	Содержание дисциплины.....	9
4	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся	10
4.1	Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации	10
4.2	Материалы текущего контроля успеваемости.....	10
5	Оценочные средства для промежуточной аттестации	19
5.1	Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования.....	20
5.2	Шкала оценивания по дисциплине	20
6	Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	22
7	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	26
7.1	Основная литература.....	26
7.2	Дополнительная литература.....	26
7.3	Нормативные правовые документы	26
7.4	Интернет-ресурсы	26
8	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	28

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

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа (компонента):

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

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

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

2 Объём и место дисциплины в структуре ОП ВО

Основная образовательная программа подготовки специалистов 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 в соответствии с учебным планом СЗИУ РАНХиГС.

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.
Очная форма обучения				
Практический раздел: практические занятия (аудиторно)	24	24	48	36
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ)	4	4	8	6
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ)	8	8	16	12
Зачёт	+	+		
Итого	36	36	72	54

Структура дисциплины Для очной формы обучения

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости***, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР/ЭО, ДОТ*	
			Л/ЭО, ДОТ*	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Баскетбол	14	-	-	12	-	2	Т, Р, У
2.	Волейбол	16	-	-	12	-	4	Т, Р, У
3.	Легкая атлетика	16	-	-	12	-	4	Т, Р, У
4.	Фитнес	16	-	-	12	-	4	Т, Р, У
Теоретический раздел								
5.	Теория физической культуры (лекции, СДО**)	10*	8*	-	-	-	2*	Т, Р, О
Промежуточная аттестация		зачёт						Т, О, СН
Всего		72	8	-	48	-	16	
Всего в астрон. часах		54	6		36		12	

* ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

** СДО – система дистанционного обучения.

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

Для очной формы обучения

№ семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические занятия / лекции ДОТ*	Самостоятельная работа ДОТ*
1 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	5	4*	1*
	Баскетбол	7	6	1

	Волейбол	8	6	2
	Легкая атлетика	8	6	2
	Фитнес	8	6	2
	Всего:	36	28	8
2 семестр	Теория физической культуры (лекции, СДО)	5	4*	1*
	Баскетбол	7	6	1
	Волейбол	8	6	2
	Легкая атлетика	8	6	2
	Фитнес	8	6	2
	Всего:	36	28	8
Итого:		72	56	16

*ДОТ – дистанционные образовательные технологии

3.2 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

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

с) физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры?

- а) физическое упражнение
- б) физическая культура
- с) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

- а) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
- б) процесс для развития физических способностей
- с) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

- а) вид физической культуры для спортивной деятельности
- б) вид физической культуры для активного отдыха
- с) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:

- а) ребра, грудина, позвонки
- б) кости черепа, таза, поясов конечностей
- с) основание черепа

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

- а) расслабление мышц
- б) увеличение массы мышц
- с) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:

- а) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
- б) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
- с) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

4. Артериальная кровь поступая в аорту:

- а) отдает углекислоту и продукты метаболизма
- б) отдает кислород и питательные вещества
- с) забирает кислород и питательные веществ

5. Дыхательный объем – это:

- а) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
- б) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
- с) количество дыхательных циклов в 1 минуту

6. Кумулятивная адаптация – это:

- а) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии, и исчезают при устранении обстоятельств
- б) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
- с) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

- а) утреннее время суток с 8 до 9 час
- б) дневное время суток с 13 до 15 час
- с) вечернее время суток с 17 до 19 час

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией
- б) гиподинамией
- с) 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
- c) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
- b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
- c) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:

- a) Направленность на реализацию конкретной цели
- b) Суммарное количество движений и действий
- c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:

- a) Физическая готовность
- b) Физическое развитие
- c) Физическое воспитание

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

- a) Целостного выполнения упражнения
- b) Расчлененно-конструктивного упражнения

с) Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

- a) Двигательные умения и навыки
- b) Физическая готовность
- c) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

- a) Строгой регламентации
- b) Игрового
- c) Соревновательного

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта

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

- a) Физическая готовность
- b) Физическая работоспособность.
- c) 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

c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

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

a) При внезапной остановке после интенсивного бега

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

c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

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

c) 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?

- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
 - b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
 - c) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
- a) Воздух и физические упражнения
 - b) Вода и физические упражнения
 - c) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
- a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
 - b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
 - c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
- a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
 - b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
 - c) 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 сбоев (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 сбоев (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

№	Наименование упражнений (тестов)
1	Бег на 100 м
2	Тест Купера (12-минутный бег)
3	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин

4	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу
5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье
6	Прыжок в длину с места

Контрольное тестирование физической подготовленности обучающихся основной и подготовительной групп

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений (тестов)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 100 м	сек	16,4	17,0	17,6	18,2	19,0
Выносливость							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2300	2100	1900	1600	<1600
Скоростно-силовые качества							
3	Прыжок в длину с места	см	195	180	170	160	150
Сила							
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
Гибкость							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+16	+13	+11	+8	+5

Юноши

№ п/п	Упражнения (тесты)	Единица измерения	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Быстрота							
1	Бег на 100 м	сек	13,1	13,6	14,1	15,0	15,5
Выносливость							
2	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2700	2500	2300	2000	<2000
Скоростно-силовые качества							
3	Прыжок в длину с места	см	240	225	210	200	185
Сила							
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
Гибкость							
6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+11	+8	+4	0

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	Поднимание туловища из положения лежа

	лежа на спине, кол-во раз	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
Выносливость							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2000	1800	1600	1200	<1200
2	Скандинавская ходьба – 40 минут	м	4000	3500	3000	2500	2000
Сила							
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
Гибкость							
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
Выносливость							
1	Тест Купера (12-минутный бег)	м	2400	2100	1800	1600	<1600
2	Скандинавская ходьба – 50 минут	м	5000	4500	4000	3500	3000
Сила							
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
Гибкость							
7	Наклон вперёд из положения сидя на полу (от уровня носков)	см	+13	+10	+7	+3	0

5 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.

5.1 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.	

5.2 Шкала оценивания по дисциплине

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

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

Балльно-рейтинговая система (БРС)

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (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
Итого	60	100

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, заносится

преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате факультета, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

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

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

6 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.

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

7.1 Основная литература

1. 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>

7.2 Дополнительная литература

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

7.3 Нормативные правовые документы

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

7.4 Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
-----------------------	-----------------------

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ 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.

8 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
Word	Текстовый процессор , позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор , поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций