

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков
Должность: директор
Дата подписания: 15.03.2024 20:51:37
Уникальный программный ключ:
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Приложение 7 ОП ВО

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
Северо-Западный институт управления - филиал РАНХиГС**

**«ФАКУЛЬТЕТ ТАМОЖЕННОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
КАФЕДРА ТАМОЖЕННОГО АДМИНИСТРИРОВАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ»**

УТВЕРЖДЕНА

на заседании методической комиссии

Протокол №1 от «17» мая 2017 г.

Б1.Б.46 «Физическая культура»

ФК

38.05.02. «Таможенное дело»

Специализация № 3 «Таможенные операции и таможенный контроль»

Квалификация: специалист таможенного дела

Формы обучения: очная/заочная

Год набора - 2018

Санкт-Петербург, 2017 г.

Автор(ы)–составитель(и):

Кандидат военных наук, доцент кафедры таможенного администрирования и безопасности
З.А. Отрешко

Заведующий кафедрой

таможенного администрирования и безопасности, канд. псих. наук С.М. Чижиков

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Основная литература
 - 6.2. Дополнительная литература
 - 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
 - 6.4. Нормативные правовые документы
 - 6.5. Интернет-ресурсы
 - 6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1	Способность вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
		УК ОС-6.2	Способность вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК ОС-6.3	Способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.
		УК ОС-6.4	Способность разработать программу физического саморазвития.

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)/ профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
Навык по поддержанию на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.1 УК ОС-6.2 УК ОС-6.3 УК ОС-6.4	Знать: базовые ценности мировой культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии, научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания, роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности, методику самостоятельного использования средств

физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

Уметь: использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач, использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования, выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики, выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе.

самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

Владеть навыками: способность и готовность к личностному и профессиональному самосовершенствованию, саморазвитию, саморегулированию, самоорганизации, самоконтролю, к расширению границ своих профессионально – практических познаний, умением использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня,

	<p>способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни, широким спектром ценностей мировой и отечественной физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании, стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, приобретенными знаниями умениями и навыками в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы или 72 академических часа.

Для очной формы обучения трудоемкость контактной работы с преподавателем составляет 40 академических часов (из них 20 часов – лекции, 20 часов – практические занятия), самостоятельной работы – 32 академических часа.

Для заочной формы обучения трудоемкость контактной работы с преподавателем составляет 10 академических часов (из них 10 часов – лекции), самостоятельной работы – 58 академических часов, промежуточный контроль – 4 часа.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура» включена в состав базовых дисциплин Учебного плана подготовки специалистов по специальности 38.05.02 «Таможенное дело».

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к учебному циклу Б.1Б.49 Физическая культура; элективные курсы по физической культуре.

Приступая к изучению дисциплины, студент должен на уровне программы общеобразовательной школы:

Знать:

- принципы и функции физкультурно-оздоровительной деятельности, основы здорового образа жизни, основы базовой общефизической подготовки, роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ, преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения, самостоятельно анализировать специальную научную литературу по физической культуре.

Владеть:

• способностью к участию в реализации форм физкультурно-досуговой деятельности, навыками применения полученных знаний о человеке, обществе, истории, культуре в учебной деятельности.

Дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

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

Данная учебная дисциплина логически и содержательно - методически связана с дисциплинами:

1. История – в части формирования знаний в области истории физической культуры, как части общей культуры.

2. Психология – в части использования полученных знаний и навыков в коллективной деятельности, в психологической индивидуальной подготовке и развития коммуникативности при освоении дисциплины «Физическая культура».

3. Безопасность жизнедеятельности – в части формирования установки на здоровый образ жизни, развития специальных физических качеств, устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

4. Концепция современного естествознания – в части использования полученных знаний в области физиологии, биохимии и биомеханики спорта, воздействия и роли физических упражнений на организм человека.

Формы промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом: зачет.

2. Содержание и структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

Наименование тем, (разделов)	Всего	Объем дисциплины (модуля), час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
		Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий						
		Л	ЛР	ПЗ	ПКС			
Теоретический раздел	10	10	0	0	0	0	Т	
Практический раздел	0	0	0	0	0	0	Т	
Методико-практический раздел	62	10	0	20	0	32	Т	
Промежуточный контроль		Зачет						
Итого	72	20	0	20	2*	32		

*- не входит в общий объем нагрузки

Заочная форма обучения

<i>Наименование тем, (разделов)</i>	<i>Всего</i>	<i>Объем дисциплины (модуля), час.</i>				<i>CP</i>	<i>Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации</i>
		<i>Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий</i>					
		<i>Л</i>	<i>ЛР</i>	<i>ПЗ</i>	<i>ПКС</i>		
Теоретический раздел	10	5	0	0	0	20	Т
Практический раздел	0	0	0	0	0	20	Т
Методико-практический раздел	62	5	0	20	0	18	Т
Промежуточный контроль		Зачет					
Итого	72	10	0	0	2*	58	

Условные обозначения: УО – устный опрос, О-опрос, Т – тест.

*- не входит в общий объем нагрузки

Содержание дисциплины (модуля)

Теоретический раздел

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

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

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

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

Тема 3. «Основы здорового образа жизни и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями».

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Основы физической реабилитации. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к

организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Теоретические основы спортивной тренировки и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом».

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

Практический раздел

Тема 1. Легкая атлетика

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

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

Тема 2. Спортивные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения.

Понятия:

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

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

Волейбол

Теоретические сведения.

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

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

Тема 3. Фитнес

Аэробика классическая

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

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

Степ-аэробика

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

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

Фитбол

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

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

Шейпинг

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

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

Стретчинг

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

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

Пилатес

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

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

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

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

Практический материал. Специальная разминка. Упражнения со штангой, с отягощениями, на тренажерах и др. Упражнения для развития максимальной силы, силовой выносливости, рельефа мышц, укрепления отдельных мышечных групп. Индивидуальные программы физического развития. Использование кардио тренажеров, контроль нагрузки.

Тема 4. Занятия с рекреационной физической направленностью.

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

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

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

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

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

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

Устный опрос (УО).

Зачет (З): Устный опрос по вопросам, выносимым на зачет.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема (раздел)	Формы (методы) текущего контроля успеваемости
Теоретический раздел	Т
Практический раздел	Т
Методико-практический раздел	Т

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):

Устный опрос по вопросам. В каждом билете не менее 2-х теоретических вопросов.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Полный перечень типовых оценочных материалов находится на Кафедре.

1. Примерные темы докладов.

1. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
2. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов (форма и вид труда, условия труда, характер труда, динамика утомления и работоспособности на примере своей будущей профессии.).
3. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе.
4. Система контроля за уровнем ППФП студентов на примере вашей специальности.
5. Прикладные виды спорта (их элементы) и их применение на примере вашей специальности.
6. Прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, прикладные умения и навыки, специальные качества (на примере своей специальности).
7. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и работоспособность человека.
8. Влияние условий окружающей среды на здоровье человека.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
11. Мышечная релаксация и ее значение в укреплении здоровья.
12. Аутогенная тренировка, ее использование в оздоровительной физической культуре.
13. Принципы планирования объема и интенсивности физических и интеллектуальных нагрузок. Учет индивидуальных особенностей и состояния здоровья.
14. Методика применения релаксационной оздоровительной тренировки.
15. Методика занятий бегом и ходьбой в оздоровительной тренировке.
16. Методика занятий плаванием и лыжами в оздоровительной тренировке.
17. Методика занятий спортивными играми в оздоровительной тренировке.
18. Методика занятий фитнесом в оздоровительной тренировке.
19. Методика занятий единоборства в оздоровительной тренировке.
20. Самоконтроль, его цели, задачи, виды, основные методы.
21. Методы оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма и физической подготовленности.
22. Профилактика профессиональных заболеваний работников сферы управления средствами физической культуры.

2. Примерная тематика контрольных заданий.

Тема 1. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка.

Задание 1. Оценка физической деятельности человека.

Задача: Количественно оценить свою физическую деятельность.

Необходимо: Шкала оценок характеристик физической деятельности.

Ход работы: Используя шкалу оценок характеристик физической деятельности, показатель физической активности и категории физической пригодности. При этом следует иметь в виду, что показатель физической активности можно вычислить в баллах, если учесть интенсивность и частоту физических нагрузок.

Так, по интенсивности в 5 баллов оцениваются большие нагрузки, сопровождающиеся постоянно учащенным дыханием и потением, в 4 балла - перемежающиеся тяжелые нагрузки (как при игре в теннис), в 3 балла - умеренно

тяжелые (как при езде на велосипеде) и в 1 балл - легкие нагрузки (как при прогулках).

Оценка продолжительности физических упражнений будет следующей: 4 балла - если длительность нагрузок более 30 мин, 3 балла - от 20 до 30 мин, 2 балла - от 10 до 20 мин, 1 балл - менее 10 мин.

Частота физических нагрузок оценивается так: 5 баллов, если нагрузка ежедневная или почти ежедневная, 4 балла - при нагрузке от 3 до 5 раз в неделю, 3 балла - от 1 до 2 раз в неделю, 2 балла - несколько раз в месяц, 1 балл - менее одного раза в неделю.

Далее нужно умножить интенсивность на балл продолжительности, а затем на балл частоты физической нагрузки. Если полученная цифра ниже сорока, то у вас низкая категория годности, а образ жизни сидячий (ниже 20) или недостаточно активный (от 20 до 40).

Показатель физической активности от 40 до 60 баллов свидетельствует о средней категории годности, а ваш образ жизни приемлем, но мог быть лучше.

Высшая категория годности определяется, если полученная при расчете цифра выше 60. Ваш образ жизни активный и здоровый (от 60 до 80) и очень активный (100 баллов).

Таблица

Шкала оценок характеристик физической деятельности

Характеристика	Балл	Деятельность
Интенсивность	5	Большие нагрузки, постоянно учащенное дыхание и потение
	4	Переменяющиеся тяжелые нагрузки, учащенное дыхание и потение, как при игре в теннис
	3	Умеренно тяжелые нагрузки, как при выполнении физических упражнений и езде на велосипеде
	2	Умеренные нагрузки - как при игре в волейбол
	1	Легкие нагрузки — как при прогулках
Продолжительность	4	Более 30 мин
	3	От 20 до 30 мин
	2	От 10 до 20 мин
	1	Менее 10 мин
Частота	5	Ежедневно или почти ежедневно
	4	От 3 до 8 раз в неделю
	3	От 1 до 2 раз в неделю
	2	1 раз в неделю
	1	Менее, чем 1 раз в неделю

Задание 2. Самооценка двигательной активности путем анкетирования.

Задача. Оценить свою двигательную активность.

Необходимо: Анкета самооценки.

Ход работы: Студент отвечает на вопросы анкеты самооценки, подсчитывает набранные баллы и делает вывод в отношении своей двигательной активности и своей физической формы.

Анкета самооценки двигательной активности человека.

Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями:

- а) четыре раза в неделю;
- б) два - три раза в неделю;
- в) раз в неделю;
- г) менее одного раза в неделю?

Какое расстояние вы проходите пешком в течение дня:

- а) более четырех километров;
- б) около четырех километров;
- в) менее полутора километров;
- г) менее 700 метров?

Отправляясь на учебу или по делам, вы:

- а) как правило, идете пешком или едете на велосипеде;
- б) часть пути идете пешком или едите на велосипеде;
- в) иногда идете пешком или едите на велосипеде;
- г) всегда добираетесь до учебы на общественном транспорте или на автомобиле?

Если перед вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, вы:

- а) всегда поднимаетесь по лестнице;
- б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести;
- в) иногда поднимаетесь по лестнице;
- г) всегда пользуетесь лифтом?

По выходным дням вы:

- а) несколько часов работаете по дому или в саду;
- б) как правило, вы целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом;
- в) совершаете несколько коротких прогулок;
- г) большую часть выходных дней читаете и смотрите телевизор?

Подсчитайте баллы: а) 4 балла; б) 3 балла; в) 2 балла; г) 1 балл.

18 баллов и больше: Вы очень активны и вполне здоровы физически.

12-18 баллов: Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической формы.

8-12 баллов: Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями.

8 баллов и меньше: Вы ленивы и пассивны, физические упражнения вам просто необходимы.

Оцените свою двигательную активность и сделайте выводы.

Задание 3. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам.

Задача: Оценить свою двигательную активность в затратах энергии. *Необходимо:* Анкета самооценки суточных энергозатрат.

Ход работы: Студент заполняет анкету и рассчитывает суточные энергозатраты с учетом индекса активности и его энергостойкости.

Анкета учета двигательной активности человека (заполненная для образца)

Часы	23	0	1	2	3	4	5	6
------	----	---	---	---	---	---	---	---

Шкала активности	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Часы	7	8	9	10	11	12	13	14								
Шкала активности	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	6	6	4	4	2	4

Часы	15	16	17	18	19	20	21	22								
Шкала активности	4	4	4	4	3	3	2	3	3	6	6	3	3	2	3	3

Индекс активности и его энергостоймость: 1 - сон (0,46 ккал/кг/мин); 2 — прием пищи (0,7 ккал/кг/мин); 3 - свободное время с пониженной активностью (1,0 ккал/кг/мин); 4 - учебная деятельность (1,9 ккал/кг/мин); 5 - зарядка (3,0 ккал/кг/мин); 6 - занятия типа оздоровительного бега (5,6 ккал/кг/мин); 7 - спортивная тренировка (6,1 ккал/кг/мин).

Расчет: 1 - $15 \cdot 0,46 = 6,9$; 2- $3,0 \cdot 0,7 = 2,1$; 3- $11 \cdot 1,0 = 11,0$; 4- $13 \cdot 1,9 = 24,7$; 5 -нет; 6- $4 \cdot 5,6 = 22,4$; 7- нет.

Суточные энергозатраты для человека с массой тела 65 кг = $67,1 \cdot 65 = 4361$ ккал.

На основании расчета сделайте выводы о своей двигательной активности с учетом энергозатрат.

Тема 2. Самооценка здоровья и определение функционального состояния организма

Задание 1. Самооценка общего состояния здоровья.

Задачи: Овладеть методикой самооценки общего состояния здоровья.

Провести самооценку общего состояния здоровья и составить рекомендации по его укреплению.

Необходимо: Анкета самооценки общего состояния здоровья.

Между субъективной оценкой здоровья и многими объективными показателями состояния организма имеется достоверная зависимость. Это позволило В.П.Войтенко (1991) предложить для самооценки здоровья анкету, представленную ниже. Анкета состоит из 28 пунктов- вопросов, на 27, из которых, предусмотрены ответы «да» или «нет», на последний вопрос: «хорошее», «удовлетворительное», «плохое», «очень плохое»

Подсчитывается число неблагоприятных для анкетированного ответов на первые 27 вопросов и, если на последний вопрос дан ответ «плохо» или «очень плохо», то прибавляется единица Итоговая оценка дает количественную самооценку здоровья, равную 0 — при «идеальном», 1 — 6 — «хорошем», 7 12 -«удовлетворительном», 13 — 18 - «плохом» и 19 - 28 при «очень плохом» самочувствии.

Анкета самооценки состояния здоровья

№	Вопросы	Да	Нет
1.	Беспокоит ли Вас головная боль?		
2.	Можно ли сказать, что Вы легко просыпаетесь от любого звука?		
3.	Беспокоят ли Вас боли в области сердца?		
4.	Считаете ли Вы, что у Вас ухудшилось зрение?		
5.	Считаете ли Вы, что у Вас ухудшился слух?		
6.	Стараетесь ли Вы пить только кипяченую воду?		

7.	Беспокоят ли Вас боли в суставах?		
8.	Влияет ли на Ваше самочувствие перемена погоды?		
9.	Бывают ли у Вас периоды, когда из-за волнения Вы теряете сон?		
10.	Беспокоят ли Вас запоры?		
11.	Беспокоит ли Вас боль в области правого подреберья?		
12.	Бывают ли у Вас головокружения?		
13.	Стало ли Вам труднее сосредотачиваться, чем в прошлые годы?		
14.	Беспокоят ли Вас ослабление памяти, забывчивость?		
15.	Ощущаете ли Вы в различных областях жжение, покалывание, «ползание мурашек»?		
16.	Беспокоит ли Вас шум или звон в ушах?		
17.	Держите ли Вы для себя в домашней аптечке валидол, нитроглицерин, сердечные капли?		
18.	Бывают ли у Вас отеки на ногах?		
19.	Пришлось ли вам отказаться от некоторых блюд?		
20.	Бывает ли у Вас одышка при быстрой ходьбе?		
21.	Беспокоит ли Вас боль в области поясницы?		
22.	Приходится ли Вам использовать в лечебных целях минеральную воду?		
23.	Можно ли сказать, что Вы стали легко плакать?		
24.	Бываете ли вы на пляже?		
25.	Считаете ли Вы, что Вы сейчас также работоспособны, как прежде?		
26.	Бывают ли у Вас такие периоды, когда вы чувствуете себя радостно возбужденными, счастливыми?		
27.	Много ли Вы курите?		
28.	Как Вы оцениваете свое состояние здоровья: <i>хорошее</i> <i>удовлетворительно</i> <i>плохое</i> <i>очень плохое</i>		

На основании самооценки общего состояния здоровья формулируются практические рекомендации по укреплению здоровья.

Задание 2. Оценка уровня функционального состояния организма

Задачи:

1. Овладеть методиками измерения роста, массы тела, частоты сердечных сокращений (ЧСС), уровня систолического (АДсист.) и диастолического артериального давления (АДдиаст.) - и методикой расчета уровня физического состояния организма.

2. Произвести оценку функционального состояния организма.

Необходимо: ростомер, весы, секундомер, тонометр.

Ход работы: Измеряется рост, масса тела, ЧСС, АДсист., АДдиаст. в покое. Вычисляется

среднее артериальное давление (АДср.) по формуле:

$$\text{АДср.} = \text{АДдиаст.} + (\text{АДсист.} - \text{АДдиаст.}) / 3.$$

3. Произвести оценку уровня физического состояния (УФС) по формуле:

$$\text{УФС} = (700 - 3 * \text{ЧСС} - 2,5 * \text{АДср.} - 2,7 * \text{возраст} + 0,28 * \text{вес}) / (350 - 2,6 * \text{возраст} + 0,21 * \text{рост})$$

Полученное значение сопоставить с данными ниже приведенной таблице

Таблица

Оценка уровня физического состояния организма

УФС	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225-0,375	0,157 — 0,260
Ниже среднего	0,376-0,525	0,261 -0,365
Средний	0,526 - 0,675	0,366 - 0,475
Выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
Высокий	0,826 и >	0,576 и >

Результаты текущего контроля обучающихся используются в рамках балльной рейтинговой системы

Недели	Виды учебных занятий (лекции/семинары)	Посещение учебных занятий	Письменные работы	Устные выступления		Работа на ПК	Компенсирующие задания (сверх расчетных 100 баллов)	Промежуточная аттестация	Итого (максимально-расчетное количество баллов)
			Тестирование	Доклад (с презентацией / без презентации)	Устный опрос	Решение задач на ПК		Экзамен	
Кол-во баллов за 1 вид мероприятия		0,5	2	1	2	3	3	25	36,5
1 л		0,5							
2 л		0,5							
3 с		0,5				2			
4 с		0,5	2			2	3		11
5 л		0,5							
6 л		0,5							
7 с		0,5	2	1					
8 с		0,5		1			3	9	18
9 с		0,5	2				3		
	Текущий контроль 1*	4,5	6	2	4	9	9		34,5
10 с		0,5		1	2				
11 с		0,5		1	2	3			
12 л		0,5							10,5
13 л		0,5	2						
14 л		0,5			2				
15 л		0,5			2				
16 с		0,5				3	9		20
17 с		0,5	2	1	2	3			
	Текущий** контроль 2	4	4	3	10	9	9	25	64
Всего за семестр (баллов)		8,5	10	5	14	18	18	25	98,5

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК ОС-6.1	Способность вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
		УК ОС-6.2	Способность вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.
		УК ОС-6.3	Способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.
		УК ОС-6.4	Способность разработать программу физического саморазвития.

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

Юноши (возраст 18-24 лет)

№ П./П.	Упражнения (тесты)	6 баллов (золотой знак)	5 баллов (серебряный знак)	4 балла (бронзовый знак)	3 балла	2 балла	1 балл
Упражнения учебной программы							
1.	Бег на 100 м (сек.)	13,5	14,8	15,1	15,4	15,7	16,0
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	12.30	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30
3.	Прыжок в длину с места (см.)	240	230	215	200	185	170
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	13	10	9	7	5	3
5.	Сгибание-разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	-	50	40	30	20	10
6.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	-	70	60	50	40	30

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

Девушки (возраст 18-24 лет)

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

11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	20	15	12	9	6
	или из электронного оружия из положения, сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	25	18	15	12	9
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во упражнений, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		3	2	1	-	-	-

**Технологическая карта
расчета рейтинга студентов основного и подготовительного
отделений СЗИУ по физической культуре**

№	ФИО	Разделы								Всего баллов
		теоретический		практический			контроль	методико-практический		
		Посещение лекции или конспект, прохождение теста	Участие в НИР	Посещение занятий	Выполнение СТТ	Промежуточная аттестация	Выполнение нормативов по ОФП	Сост. режима дв. акт. с учетом специальности	Проектирование комплекса развития двигательного качества	
баллы		2* (max 6)	13	2* (max 20)	1*	20*	1-6*(4 упр.)	8	8	min51/max100

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

Минимальное посещение практических занятий в семестре – 20 баллов;

Минимальный порог при сдаче норм ОФП – 1 балл;

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

Для студентов 3-го курса – проведение разминки 12-15 упражнений – зачтено (1 балл).

Проверка нормативов	
1,3,5 семестр	2,4,6 семестр
Бег на 100 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см.)
Бег на 2 км – девушки; 3 км – юноши (мин. сек.)	Бег на 2 км – девушки; 3 км – юноши (мин. сек.)
Поднимание туловища из положения, лежа (кол-во раз)	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами (см.)
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – юноши; Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз) – девушки.	Метание спортивного снаряда 500 гр. – девушки; 700 гр. – юноши.

Шкала оценивания.

от 51 до 60 баллов	«удовлетворительно» (E)
от 61 до 65 баллов	«удовлетворительно» (D)
от 66 до 77 баллов	«хорошо» (C)
от 78 до 85 баллов	«хорошо» (B)
от 86 до 100 баллов	«отлично» (A)

4.4. Методические материалы

Критерии оценки ответа на вопросы зачета:

При оценивании используется балльно-рейтинговая система. Баллы выставляются за посещаемость (максимум 20 баллов), ответ на экзамене (максимум 25 баллов). Дисциплина считается освоенной, если студент набрал не менее 51 балла в результате выполнения всех типов заданий, включая ответ на экзамене. Минимальное количество баллов для допуска к экзамену – 45. Максимальное количество баллов, набираемые студентом, до момента проведения экзамена 70.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

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

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

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

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

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

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

Особенности занятий в специальной медицинской группе

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

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

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

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

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

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

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

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

Студенты специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденных от практических занятий) пишут

рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

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

6.1. Основная литература.

- Волков В. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс] CD-ROM: Компьютерный учебник для студентов вузов, рек. Мин. обр. РФ / В. Ю. Волков, Л. М. Волкова; Межвузовский центр по физической культуре СПбГПУ. - СПб., 2009
- Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура : учеб. пособие для вузов, рек. М-вом образования Рос. Федерации / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 445 с.
- Учебно-методический комплекс по дисциплине "Физическая культура" : специальность 080504.65 "Гос. и муницип. упр." / [П. П. Смоленев и др. ; под общ. ред. С. Г. Гаголина и Н. В. Колесникова] ; Федер. агентство по образованию, Федер. гос. образоват. учреждение высш. проф. образования "Сев.-Зап. акад. гос. службы", Каф. физ. культуры. - СПб. : Изд-во СЗАГС, 2009. - 78 с..
- Физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине "Физ. культура" / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - М. : КноРус, 2012. - 424 с. .
- Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : электрон. учебник для вузов / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2011

6.2. Дополнительная литература.

- Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов / В.С. Анищенко. – М.: РУДН, 1999. - 124 с.
- Виленский М.Я. Физическая культура студента / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич. - М.: Гардарики, 2003. – 447 с.
- Воронин С.Э. Правовая информация в управлении физкультурно-спортивными организациями: Монография / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2000. – 206 с.
- Волков В.Ю. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. – СПб.: Издат. СПбГТУ, 1998. – 221 с.
- Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой: Учебник для студентов вузов / В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 308с.
- Дубровский В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. - М.: Центр ВЛАДОС, 1999. – 480 с.
- Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.-384 с. – (Учебники, учебные пособия)
- Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: Учебное пособие для вузов / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТААМЕД, 2002.
- Калашников А.Ф. Физическая культура. Социологические аспекты / А.Ф. Калашников. – Орел: ОРАГС, 2002. - 77 с.
- Лавров Н.Н. Дыхание по Стрельниковой / Н.Н. Лавров. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 192 с. – (Хит сезона)
- Социальные и медико-биологические основы профессиональной деятельности государственных служащих: Учебное пособие/Н.В.Лапчинская, Е.Г.Светкина.- Н.Новгород: Изд-во Волго-Вятской академии гос.службы,2009.-182 с.

- 13. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: Учебник. / Под ред. Д.Н. Давиденко. - СПб.: Издат. СПбГУ, БПА, 2001. – 464.
- Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов. / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
- Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2003. – 448 с.
- Физическая культура и здоровье: Учебник. / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.: Издат. ГОУ ВУНМЦ, 2001. – 222 с.
- Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. / Под ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. – СПб.: Издат. СПбГУ, 1998. – 123 с.
- Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам. / Под ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загорулько. – СПб.: Питер, 2004. – 143 с.
- Физическая реабилитация: Учебник для студентов вузов. / Под ред. С.Н. Попова. - Изд. 4-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 126 с.
- Холодов Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов. – М.: Academia, 2003. – 143 с
- Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: Нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
- Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010. — 320 с

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

Положение об организации самостоятельной работы студентов ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

6.4. Нормативные правовые документы.

В ходе образовательного процесса не используется.

6.5. Интернет-ресурсы.

Для освоения дисциплины следует пользоваться доступом через сайт научной библиотеки <http://nwara.spb.ru/> к следующим подписным электронным ресурсам:

Русскоязычные ресурсы:

- электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Айбукс»;
- электронные учебники электронно-библиотечной системы (ЭБС) «Лань»;
- статьи из периодических изданий по общественным и гуманитарным наукам «Ист-Вью»
- энциклопедии, словари, справочники «Рубрикон»;
- полные тексты диссертаций и авторефератов Электронная Библиотека Диссертаций РГБ.

Англоязычные ресурсы:

- **EBSCO Publishing**- доступ к мультидисциплинарным полнотекстовым базам данных различных мировых издательств по бизнесу, экономике, финансам, бухгалтерскому учету, гуманитарным и естественным областям знаний, рефератам и полным текстам публикаций из научных и научно-популярных журналов.

Кроме вышеперечисленных ресурсов, используются следующие ресурсы сети Интернет: <http://uristy.ucoz.ru/>; <http://www.garant.ru/>; <http://www.kodeks.ru/>

6.6. Иные источники

В ходе образовательного процесса не используется.

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

Информационные средства обучения:

- Поисковые системы, используемые для поиска источников информации в сети Интернет;
- Программные средства «Access», «Excel».

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

№п/п	Наименование	Количество
1.	Арендуемые спортивные сооружения:	
	Арендуемые спортивные сооружения: Спортивный комплекс Будапештская ул, дом 38: тренажерный зал с кардио-тренажерами , многофункциональный зал, игровой зал, зал с силовыми тренажерами зал для аэробики, зал для занятий СМГ	1
2.	Стадион	1
3.	Спортивный инвентарь:	
	Мячи: волейбольные	10
	Мячи баскетбольные	10
	Ракетки для большого тенниса	15
	Мячи теннисные	60
	Мячи футбольные	10
	Сетки для переноски мячей	3
	Подставка для сбора и переноски теннисных мячей	1
	Коврики для занятий фитнесом	50
	Гимнастические палки	40
	Скакалки	40
	Тонометры	4
	Спиromетры	2
	Ростомер	1
	Напольные весы	2
	Сантиметровые ленты	6
	Свистки	20
	Секундомеры	20
4.	Технические средства обучения:	
	Музыкальный центр	2
	Компьютер	1