

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

---

Институт общественных наук

(наименование института)

---

Кафедра дизайна

(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании кафедры дизайна  
Протокол №1 от 29.08.2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.Б.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

54.03.01 Дизайн

направленность «Современный дизайн»

квалификация бакалавр

очная форма обучения

Год набора - 2017

Москва, 2017 г.

**Автор(ы)—составитель(и):**

**Старший преподаватель**

**Родин П.А.**

**Заведующий кафедрой дизайна,  
Профессор, кандидат искусствоведения**

**Серов С. И.**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....	4
3. Содержание и структура дисциплины.....	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	7
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся .....	7
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся.....	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	13
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	14
6.1. Основная литература: .....	14
6.2. Дополнительная литература: .....	14
7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	14

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.08 Физическая культура и спорт обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1	Способность распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС -7.1	Посещает учебные занятия по дисциплине
	УК ОС – 8.1	Самостоятельно проводит оценку безопасности. Определяет факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Разделяет их на значимые и малозначимые, расставляет приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности.

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины 2 зачетные единицы.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся по очной форме обучения – 64/48 часа: 64/48 часов практических занятий и 8/6 часов самостоятельной работы.

## Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается по очной форме обучения на 1 курсе в 1,2 семестре.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний и практических умений, полученных в средней школе.  
 Форма промежуточной аттестации: зачет

### 3. Содержание и структура дисциплины

**Структура дисциплины (очная форма обучения)**

п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), академический/астрономический						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	6/4,5			6/4,5			
	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	8/6			6/4,5		2/1,5	
	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6/4,5			6/4,5			
	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	8/6			6/4,5		2/1,5	
	Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	6/4,5			6/4,5			
	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6/4,5			6/4,5			
	Тема 7. Спорт. Ин-	10/7,5			8/6		2/1,5	

п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины (модуля), академический/астрономический						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
	дивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.							
	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	8/6			8/6			
	Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	14/10,5			12/9		2/1,5	
	Промежуточная аттестация							Зачет
	Всего	72/54			64/48		8/6	

#### Содержание дисциплины

Таблица 2

Наименование тем	Количество часов Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Общие понятия, цель, задачи и формы организации теории физической культуры. Общие понятия, цель, задачи и формы организации теории физической культуры.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные резервы организма. Составляющие здорового образа жизни студента.
Тема 4. Психофизиологические	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Работоспособность в

<b>основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов
<b>Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</b>	Методы физического воспитания и формы занятий. Двигательные умения и навыки и физические качества. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты
<b>Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физическими упражнениями
<b>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</b>	Планирование и организационные формы видов спорта, психологическая характеристика основных физических качеств. Международное спортивное движение. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Олимпийские игры современности.
<b>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.</b>	Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. Планирование тренировки в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий
<b>Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>	Диагностика и самодиагностика организма занятиях физическими упражнениями и спортом. Исследование и оценка физического развития.

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

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

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

При проведении занятий практического типа: контроль осуществляется по средствам сдачи контрольных и промежуточных тестов (нормативов), а также тестов спортивно-технического характера, написания реферата.

При контроле результатов самостоятельной работы контроль осуществляется в устных ответах на вопросы.

4.1.2. Зачет проводится в форме сдачи нормативов или, если обучающийся не может сдать нормативы по состоянию здоровья, защита реферата и решение тестов

##### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся**

Тесты	оценка в очках									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
➤	<b>Входной контроль</b>									
Бег 100 м. (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6

Бег 2000 м. (мин)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	---	---	---	---	---
Бег 3000 м. (мин)	---	---	---	---	---	12,00	12,3 5	13,10	13,5 0	14,00
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за минуту)	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
Тест на гибкость )стоя на гимнастической скамейке)(см)	18	15	12	10	8	---	---	---	---	---
<b>Аттестационные тесты</b>										
<b>Сентябрь</b>										
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4	---	---	---	---	---
Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
<b>Октябрь</b>										
Бег 1000 м. (мин)	---	---	---	---	---	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10
Бег 500 м. (мин)	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	---	---	---	---	---
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	---	---	---	---	---	10	7	5	3	2
<b>Ноябрь</b>										
Приседание на 1-й ноге с опорой на стену (кол-во раз)	12	10	8	6	4	---	---	---	---	---
Приседание на одной ноге без опоры (кол-во раз)	---	---	---	---	---	12	10	8	6	4
Отжимание от пола (кол-во раз)	---	---	---	---	---	50	40	30	25	20
Отжимание от скамейки (кол-во раз)	25	20	15	12	10	---	---	---	---	---
<b>Декабрь</b>										
Челночный бег 10х10 (сек)	---	---	---	---	---	25,5	26,0	26,5	27,0	28,0
Челночный бег 6х10 (сек)	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8	---	---	---	---	---
Тесты по специализации (волейбол, баскетбол)										
Упор присев – упор лежа (кол-во раз)	25	22	20	18	15	35	32	30	27	25
Теоритический за-	Для первого курса									



чет										
	Февраль									
Прыжки на скакалке 1 мин (кол-во раз)	130	120	110	105	100	130	120	110	105	100
Тест на гибкость (из 3-х минитестов)										
Силовое троебо- рье(20 приседаний +20 отжиманий +15 упор присев- лежа)(сек)	-	-	-	-	-	55	57	60	62	65
Силовое троеборье (15 приседаний +15 отжиманий+15 упор присев –лежа)(сек.)	45	50	55	60	65	---	---	---	---	---
Бег 500 м.(мин)	1,50	1,55	2,0	2,05	2,10	---	---	---	---	---
Бег 1000 м (мин.)	---	---	---	---	---	3,30	3,40	3,50	4,0	4,10
Тест Купера бег 12 мин.(м.)	>2,6 50	2,160	1,850	1,500	>1,50 0	>2,80 0	2,50 0	2,000	160 0	<1,6 00
	Май									
Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
Подтягивание в ви- се лежа (переклади- на на высоте 90 см.)	20	16	10	6	4	---	---	---	---	---
Сгибание рук в упор на брусьях (кол- во раз).	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
<b>Комплекс ОРУ</b>	<b>Для 2-го курса</b>									
	<b>ВЫХОДНОЙ КОНТРОЛЬ</b>									
Бег 100 м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Бег 2000м.(мин.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15	---	---	---	---	---
Бег 3000м.(мин.)	---	---	---	---	---	12,00	12,3 5	13,10	13,5 0	14,00
Подтягивание на перекладине (кол-во раз).	---	---	---	---	---	15	12	9	7	5
Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены руки за головой (кол-во раз за мину- ту)	50	45	40	35	30	55	50	45	40	35
Тест на гибкость (стоя на гимнасти- ческой скамей- ке)(см)	18	15	12	10	8	---	---	---	---	---

**Тесты спортивно-технической подготовленности студентов по видам спорта основ-  
ного и подготовительного отделения**

№	Тесты по волейболу	Кол-во передач (сек)		Оценка в очках
		Юноши	Девушки	

1	Передача мяча над собой на время	60	50	5
		50	45	4
		45	40	3
2	Передача мяча двумя руками сверху в парах на время	60	50	5
		50	45	4
		45	40	3

**Описание тестов:** 1. Проводится в кругу R-1 м. 50 см. Минимальное расстояние передачи мяча над собой для юношей 150 см, для девушек 1 м. Из круга не выходить.  
2. Проводится в парах на точность. Расстояние 4 – 5 метров. По ср траектории в коридоре 2 м. Удержание мяча в течение указанного времени.

№	Тесты по баскетболу	Кол-во попаданий и передач		Оценка в очках
		Юноши	Девушки	
1	Штрафной бросок (5 бросков)	3	3	5
		2	2	4
		1	1	3
2	Передача мяча двумя руками в парах за 30"	50	45	5
		46	42	4
		40	38	3

**Описание тестов:** 1. Проводится с линии штрафного броска. Подряд 5 раз, за линию не заступать. 2. Проводится в парах. Расстояние между партнерами 3 м. 20 см. Считается общее количество передач. Одна нога в опоре.

#### **Примечание:**

1. Обязательные тесты проводятся в начале и конце учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года, как определяющие динамику развития за прошедший учебный период.
2. Тесты по видам спорта, ОФП и ПФП в течении учебного года.
3. На 3-4 курсах кроме количественных показателей учитывается техника выполнения нормативов.
4. Оценка по спортивно-техническим тестам начинается с трех очков, на вторых и последующих курсах требования к технике исполнения тестов увеличиваются.
5. Студенты подготовительной группы выполняют нормативы без учета времени.

На этапе «текущей аттестации» при проведении тестирования и защите теоретического (СМГ и ГО) и практического задания применяется балльная система оценивания обучающегося.

#### **Примерная тематика реферативных работ.**

1. «Проблемы питания и здоровья»;
2. «Здоровье – основной фактор жизнедеятельности человека»;
3. «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях»;
4. «Физическая культура и здоровый образ жизни»;
5. «История зарождения физической культуры»;
6. «История Олимпийских игр».
7. «Комплекс утренней гигиенической гимнастики»;

8. «Основы здорового образа жизни студента»;
9. «Средства и методы физического воспитания»;
10. «Воспитание физических качеств человека»;
11. «Основные средства оздоровительной физической культуры».
12. «Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями»;
13. «Формы и содержания самостоятельных занятий физических упражнений»;
14. «Биологические ритмы в режиме труда и отдыха»;
15. «Основные методы и средства закаливания»;
16. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».
17. «Индивидуальный выбор вида спорта и его связь с будущей профессией».
18. «Формы и содержания самостоятельных занятий физических упражнений»;
19. «Биологические ритмы в режиме труда и отдыха»;
20. «Основные методы и средства закаливания»;
21. «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов».

**Темы рефератов для самостоятельной подготовки временно освобожденных  
(до 1 месяца) от практических занятий**

1. «Проблемы питания и здоровья»;
2. «Комплекс утренней гигиенической гимнастики»;
3. «Методика самоконтроля функционального состояния при самостоятельных занятиях физическими упражнениями»;
4. «Индивидуальный выбор вида спорта и его связь с будущей профессией»;
5. «Здоровый образ жизни и его этапы формирования».

**4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации обучающихся.**

**4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей
УК ОС-8	Способность создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1	Способность распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности

Этап освоения компетенции	Показатели оценивания	Критерии оценивания
УК ОС-7.1. Способен вовлекаться в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные и самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии
УК ОС-8.1. Способность распознавать угрозы и опасности для жизнедеятельности	Самостоятельно проводит оценку безопасности. Определяет факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Разделяет их на значимые и мало-значимые, расставляет приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности.	Собрана полная информация, позволяющая оценить уровень угрозы и опасности. Исключена недостоверная информация. Выявлены факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Факторы разделены по уровню значимости. Расставлены приоритеты в последовательности и срочности применения мер безопасности.

#### Шкала оценивания

Критерий оценки	Оценка
Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии Идентифицирует факторы бытовой и производственной среды. Соблюдает пожарную безопасность. Соблюдает основы электробезопасности. Реализует в своей деятельности принципы охраны труда. Определяет способы защиты от опасных и вредных факторов. Выполнены технические расчеты по обеспечению безопасности	Зачтено
Не вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Не зачтено

<p>Не участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии.</p> <p>Не выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Не выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии</p> <p>Идентифицирует факторы бытовой и производственной среды.</p> <p>Соблюдает пожарную безопасность.</p> <p>Соблюдает основы электробезопасности.</p> <p>Не реализует в своей деятельности принципы охраны труда.</p> <p>Определяет способы защиты от опасных и вредных факторов.</p> <p>Выполнены технические расчеты по обеспечению безопасности с грубыми ошибками</p>	
---	--

#### 4.4. Методические материалы

Задание по зачету включает сдачу нормативов или, если обучающийся не может сдавать нормативы по состоянию здоровья, защита реферата и решение тестов.

Процедура проведения зачета:

Зачет сдается в 2 дня.

В 1 день зачет сдают студенты, которые по состоянию здоровья допущены до сдачи нормативов. Зачет поводится на стадионе. Обучающийся для сдачи зачета предъявляет экзаменатору свою зачетную книжку и получает индивидуальное задание по сдаче спортивных нормативов. Оценка выставляется экзаменатором по результатам полученных результатов.

Во 2 день зачет сдают студенты, которые по состоянию здоровья не допущены до сдачи нормативов. Зачет поводится в аудитории. Обучающийся для сдачи зачета предъявляет экзаменатору свою зачетную книжку, предъявляет написанный реферат, защищает его с презентацией. Результат по сдаче зачета объявляется студентам после ответа, вносится в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

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

Текущая самостоятельная работа студентов направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе студентов с теоретическим материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям;
- подготовке к зачёту.

Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа студента ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) компетенций, повышение творческого потенциала студентов. Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа студента по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие виды работ:

- поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- анализ научных публикаций по заранее определенной теме.

Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре и спорту предусматривает соблюдение следующих положений:

- преподаватель составляет задания для самостоятельной работы студентов в виде комплексов физических упражнений для группы в целом и каждого студента в отдельности;
- задание даётся один раз в две недели с последующей проверкой правильности его выполнения;
- каждое задание сопровождается методическими указаниями со стороны преподавателя;
- содержание заданий для каждого студента определяется на основе пройденного им учебного материала.

Практические учебно-тренировочные занятия рекомендуется выполнять после того, как студенты с помощью преподавателя узнают свои сильные и слабые стороны, научатся самостоятельно дозировать нагрузки, подбирать упражнения. Исходя из этого, к самостоятельным занятиям студенту можно приступать через 2-3 недели после начала первого семестра.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1. Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E](http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E).
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).

### **6.2. Дополнительная литература:**

1. Виноградов П.А. Физическая культура и спорт трудящихся [Электронный ресурс] : научно-методические, социологические и организационные аспекты / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2015. — 176 с. — ISBN 978-5-9718-0768-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/57671.html>
2. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / В.А. Маргазин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : СпецЛит, 2013. — 256 с. — ISBN 978-5-299-00545-5. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45673.html>
3. Хлистун Ю.В. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (3-е издание переработанное и дополненное) [Электронный ресурс] / Ю.В. Хлистун, С.Н. Братановский. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2013. — 492 с. — ISBN 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19241.html>

## **7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- учебные аудитории и спортивные залы,
- спортивная площадка,
- тренажерные залы,
- бассейн для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных

- консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации,
- для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки, спортивные залы, спортивная площадка, тренажерные залы, бассейн.

**Программное обеспечение:** MS Office Professional Plus 2016.

***Информационные справочные системы:***

- Научная библиотека РАНХиГС. URL: <http://lib.ranepa.ru/>;
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru. URL: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>;
- Национальная электронная библиотека. URL: [www.nns.ru](http://www.nns.ru);
- Российская государственная библиотека. URL: [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru);
- Российская национальная библиотека. URL: [www.nnir.ru](http://www.nnir.ru);
- Электронная библиотека Grebennikon. URL: <http://grebennikon.ru/>;
- Электронно-библиотечная система Издательства «Лань». URL: <http://e.lanbook.com>;
- Электронно-библиотечная система ЮПАЙТ. URL: <http://www.biblio-online.ru/>.