

**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 - 2018

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

основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	умственным труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов
Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.	Методы физического воспитания и формы занятий. Двигательные умения и навыки и физические качества. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Планирование и организационные формы видов спорта, психологическая характеристика основных физических качеств. Международное спортивное движение. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Олимпийские игры современности.
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	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
Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	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
➤	Входной контроль									
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	---	---	---	---	---
Аттестационные тесты										
Сентябрь										
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
Октябрь										
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
Ноябрь										
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	---	---	---	---	---
Декабрь										
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
Комплекс ОРУ	Для 2-го курса									
	ВЫХОДНОЙ КОНТРОЛЬ									
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 бальная 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.
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.

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;
- Российская государственная библиотека. URL: www.rsl.ru;
- Российская национальная библиотека. URL: 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/>.