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

ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ - филиал РАНХиГС

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Дальневосточного института управления – филиала РАНХиГС

Боев М.Ю.

Электронная подпись

ПРОГРАММА СПЕЦИАЛИТЕТА

Прокурорская деятельность

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.В.ДЭ. 02.03 Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)

40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Очная, заочная

Год набора -2024

Хабаровск, 2024 г.

Автор(ы)–составитель(и):
Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедры физической культуры и спорта Лузикова Т.В.

Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Никифорова О.Л.

Заведующий кафедрой
физической культуры и спорта, к.пед.н., доцент, Лузикова Т.В.

РПД «Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)» одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол №10 от 10.05.2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы 6
3. Содержание и структура дисциплины 7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся 12
5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине 21
6. Методические материалы для освоения дисциплины 29
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" 31
7.1. Основная литература 31
7.2. Дополнительная литература 31
7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация 31
7.4. Интернет-ресурсы 32
7.5. Иные источники 32
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы 32

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

1.1. Дисциплина Б1.В.ДЭ.02.03 Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) обеспечивает овладение компетенцией УК ОС-7:

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	Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности
		УК ОС - 7.2	Формирование потребности к регулярным самостоятельным физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям.
		УК ОС - 7.3	Формирование способности поддерживать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности
		УК ОС - 7.4	Формирование способности рационально использовать средства физической культуры для саморазвития
		УК ОС - 7.5	Формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих поддержание высокой работоспособности в течение рабочего дня
		УК ОС - 7.6	Формирование способности использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.

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

ОТФ/ТФ *(при наличии профстандарта)*/ трудовые или профессиональн	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения

ые действия		
Сопровождение корпоративных процедур	УК ОС - 7.1	На уровне знаний: поддерживать уровень физического здоровья. На уровне умений: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной деятельности. На уровне навыков: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС – 7.2	На уровне знаний: поддерживать уровень физического здоровья. На уровне умений: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной деятельности. На уровне навыков: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС-7.3	На уровне знаний: поддерживать уровень физического здоровья. На уровне умений: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной деятельности. На уровне навыков: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС – 7.4	На уровне знаний: поддерживать уровень физического здоровья. На уровне умений: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной деятельности. На уровне навыков: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС – 7.5	На уровне знаний: поддерживать уровень физического здоровья в течение учебного (рабочего) дня. На уровне умений: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для

		обеспечения полноценной деятельности. На уровне навыков: поддерживать уровень физического здоровья достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС – 7.6	На уровне знаний: практические основы физических упражнений, реализуемых в процессе элективных занятий; На уровне умений: проектировать и реализовывать индивидуальные программы для поддержания профессионального долголетия; На уровне навыков: системой практических умений и навыков, для подготовки и выполнения комплексов упражнений, обеспечивающих профилактику профессиональных заболеваний.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

2.1. Объем дисциплины

2.1. В соответствии с учебным планом на дисциплину Б1.В.ДЭ.02.03 Адаптивная физическая культура и спорт (физическая культура и спорт инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) отведено 328 ак.ч.

Для очной формы обучения:

в 1 семестре: практические занятия 36 ак.ч.
во 2 семестре: практические занятия 36 ак.ч.
в 3 семестре: практические занятия 64 ак.ч.
в 4 семестре: практические занятия 64 ак.ч.
в 5 семестре: практические занятия 64 ак.ч.
в 6 семестре: практические занятия 64 ак.ч.

Для заочной формы обучения:
- 24 ак.ч., на практические занятия;
- 304 ак.ч. на самостоятельную работу обучающихся.

2.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы: дисциплина по выбору

3.Содержание и структура дисциплины

3.1 Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Упражнения с собственным весом	**58**	-	-	58	-	-	Т, Ку, Р,О
2.	Гимнастические упражнения	**82**	-	-	**82**	-	-	Т, Ку, Р,О
3.	Упражнения на тренажерах * Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	**24**	-	-	**24**	-	-	Т, Ку, Р,О
4.	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	**12**	-	-	**12**	-	-	Т, Ку, Р,О
5.	Силовые эстафеты *Силовые сеты	**12**	-	-	**12**	-	-	Т, Ку, Р,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**48**	-	-	**48**	-	-	Т, Ку, Р,О
7.	Специальная физическая подготовка	**46**	-	-	**46**	-	-	Т, Ку, Р,О
8.	Общая физическая подготовка	**46**	-	-	**46**	-	-	Т, Ку, Р,О
9.	Промежуточная аттестация							З
10.	Всего	**328**	-	-	328	-	-	

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

* формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), опрос (О), комплекс упражнений (Ку), реферат (Р)
** форма промежуточной аттестации: зачет (З)

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
1.	Упражнения с собственным весом	**58**	-	-	4	-	54	Т, Ку, Р,О
2.	Гимнастические упражнения	**82**	-	-	**4**	-	78	Т, Ку, Р,О
3.	Упражнения на тренажерах * Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	**24**	-	-	**2**	-	22	Т, Ку, Р,О
4.	Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	**12**	-	-	**2**	-	10	Т, Ку, Р,О
5.	Силовые эстафеты *Силовые сеты	**12**	-	-	**2**	-	10	Т, Ку, Р,О
6.	Прикладно-ориентированная подготовка	**48**	-	-	**4**	-	44	Т, Ку, Р,О

1

№ п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СРО	
			Л/ДОТ	ЛР/ ДОТ	ПЗ/ ДОТ	КСР		
Практический раздел								
7.	Специальная физическая подготовка	**46**	-	-	**2**	-	44	Т, Ку, Р,О
8.	Общая физическая подготовка	**46**	-	-	**4**	-	42	Т, Ку, Р,О
Промежуточная аттестация								**зачет**
Всего		**328**	**-**	**-**	24		**304**	

Используемые сокращения:

Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся);

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа за исключением лабораторных работ);

КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации);

ДОТ – занятия, проводимые с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе с применением виртуальных аналогов профессиональной деятельности.

СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

Примечание:

* формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), опрос (О), комплекс упражнений (Ку), реферат (Р)
** форма промежуточной аттестации: зачет (З)

3.2 Содержание дисциплины

Упражнения с собственным весом

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на растягивание и расслабление. Упражнения с сопротивлением партнера.

Гимнастические упражнения

Упражнения на брусьях, перекладине, гимнастической стенке. Упражнения с гантелями и гирями. Упражнения рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для ног. Упражнения для всех частей тела. Техника гиревого спорта (рывок, толчок).

Специальная физическая подготовка

Упражнения, направленные на набор мышечной массы, на развитие силы, на развитие максимальной силы

Лежа, опираясь бедрами, наклоны туловища вперед; лежа жим ногами; сидя разгибание ног на тренажере; лежа сгибание ног на тренажере; приседания со штангой «в ножницах»; в висе подъем ног макс.; отжимания в упоре лежа; лежа на горизонтальной скамье жим штанги; отжимания в упоре на брусьях; стоя в наклоне разведение рук с гантелями в стороны; стоя разгибание рук с рукоятью блочного тренажера; лежа подъем туловища макс.; стоя тяга штанги к подбородку; стоя в наклоне тяга штанги к груди; стоя сгибание рук со штангой; сидя разгибание руки с гантелью из- за головы.; лежа на горизонтальной скамье разведение рук с гантелями; подтягивания на перекладине максимально возможное количество повторений; приседания со штангой на плечах; приседания на тренажере «Гак»; лежа разгибание рук за голову (французский жим); подтягивания широким хватом максимально возможное количество повторений; тяга становая; сидя сгибание рук со штангой в запястьях.

Общая физическая подготовка

Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Упражнения на развитие сопряженных силовых способностей: силовой выносливости; скоростной силы. Использование средств гиревого спорта (рывок гири, толчок гири, жонглирование гирей). Развитие силовой выносливости. Упражнения с массой собственного тела, в самосопротивлении и с сопротивлением партнера. Освоение базовых упражнений атлета. Начальные «гантельные» комплексы (для укрепления основных мышечных групп и прорабатывание отстающих).

Упражнения на тренажерах

Принципы работы на блочных тренажерах. Упражнения на тренажере «Кроссовер». Упражнения на тренажере «Тяга верхняя». Упражнения на тренажере «Тяга снизу». Упражнения на тренажере «Бабочка». Упражнения на тренажере «Жим ногами». Упражнения на тренажере «Сгибание ног». Упражнения на тренажере «Разгибание ног». Упражнения на многофункциональном тренажере**.**

Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)*

Принципы работы с использованием упругих предметов заключается, в том что, всё упражнение выполняется в напряженном состоянии мышц сгибателей так и разгибателей, эмитируя упражнения как на блочных тренажерах. Упражнения «Кроссовер». Упражнения «Тяга верхняя». Упражнения «Тяга снизу». Упражнения «Бабочка». Упражнения «Жим ногами». Упражнения «Сгибание ног». Упражнения «Разгибание ног». Многочисленные упражнения на мышцы пресса, плеч и рук. 9

Упражнения со штангой

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание со штангой

Действия спортсмена до съема штанги со стоек. Съем штанги со стоек. Положение спины и расстановка ног. Действия атлета при уходе в подсед, способствующие системы в подседе. Зависимость высоты фиксации штанги от подвижности в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах. Вставание из подседа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах подседа. Фиксация.

Жим лёжа

Действия спортсмена до съѐма штанги со стоек. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и остановка штанги на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, головы, туловища, рук на старте, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Съем штанги с помоста. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация штанги в верхней точке подъема.

Упражнения с отягощениями*

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнения для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени.

Приседание с использованием эспандеров разной жесткости

Действия спортсмена до расположения эспандера на шее-вниз-под пятки, в положении присев. Выпрямление, спина прямая и расстановка ног. Плавные действия при опускании вниз в сед. Вставание из седа. Биомеханические условия сохранения равновесия и вставание в разных способах седа. Фиксация, стоя, спина прямая.

Жим лёжа

Действия спортсмена с расположения эспандера на спине по лопаткам в кисти между большим и указательным пальцах. Расстановка ног. Ширина хвата. Положение туловища на скамье. Опускание и краткая остановка на груди. Жим от груди. Фиксация.

Становая тяга

Стартовое положение. Расстановка ног. Способы захвата и оптимальная ширина хвата. Положение ног, эспандер располагается под ногами посередине стопы, шея прямая, смотреть вперед слегка вверх, туловище прямое, руки на старте между коленями, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Старт из положения полусед, плавно вверх в натяжении. Работа мышц разгибателей ног и туловища. Фиксация в верхней точке подъема.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, перелазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения

Силовые эстафеты

Эстафеты с переносом отягощений (блины, набивные мячи).

Силовые сеты*

С отягощениями на количество повторений с расчленением упражнения (гантели, диски, набивные мячи, пластиковые бутылки с сыпучим наполнителями и т.д.).

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.1 В ходе реализации дисциплины Б1.В.ДЭ.02.01 «Прикладная физическая культура и спорт: Гимнастика» используются следующие **методы текущего контроля успеваемости** обучающихся:

Тема и/или раздел	Методы текущего контроля успеваемости
Упражнения с собственным весом	Т, Ку, Р, О
Гимнастические упражнения	Т, Ку, Р, О
Упражнения на тренажерах * Упражнения с упругими предметами (жгуты, эспандеры)	Т, Ку, Р, О
Упражнения со штангой *Упражнения с отягощениями	Т, Ку, Р, О
Силовые эстафеты *Силовые сеты	Т, Ку, Р, О
Прикладно-ориентированная подготовка	Т, Ку, Р, О
Специальная физическая подготовка	Т, Ку, Р, О
Общая физическая подготовка	Т, Ку, Р, О

4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

4.2.1 Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и развития атлетической гимнастики, её цели и задачи как физкультурно-оздоровительной системы.
2. Анализ современного состояния развития атлетической гимнастики (по материалам спортивных соревнований различного уровня).
3. Основные понятия и разновидности атлетической гимнастики.
4. Морфо-функциональные изменения, происходящие при занятиях атлетической гимнастикой.
5. Характеристика спортивно-прикладных видов гимнастических упражнений и их влияние на подготовку спортсменов в различных видах спорта.
6. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики.
7. Правила техники безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, предупреждение травматизма на занятиях по атлетической гимнастике.
8. Атлетическая гимнастика как форма и средство силовой подготовки, влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.

9. Возрастная динамика развития двигательных способностей у занимающихся атлетической гимнастикой.
10. Анализ правил соревнований, классификационных программ по различным видам атлетической гимнастики (исторический обзор).

4.2.2 Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся

1,3,5 семестры

Девушки

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10 м	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на скамейке 15-20 см. (раз)	15	12	10	6	3
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз за мин.)	60	50	40	20	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+16	+11	+8	+5	0
Прыжки со скакалкой (количество раз без учёта времени)	100	80	60	50	20 и менее
Степ-тест высота степа 30 см (количество шагов без учёта времени)	30	20	15	10	5

Юноши

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 3х10 м	7.1	7.7	8.0	8.3	8.6
Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на полу (раз)	44	30	20	15	10
Сгибание и разгибания рук в упоре на брусьях (раз)	15	12	9	6	3
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейки (см)	+13	+8	+6	+3	0
Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз)	70	60	45	20	10
Прыжки со скакалкой (количество раз без учёта времени)	100	80	60	50	20 и менее
Степ-тест высота степа 30 см (количество шагов без учёта времени)	30	20	15	10	5

Примечание: 3 на выбор (с учетом состояния здоровья)

1 семестр – составление и проведение комплекса упражнений утренней гимнастики.
3 семестр – составление и проведение комплекса специальных упражнений лечебной физической культуры при имеющемся заболевании обучающегося без предмета
5 семестр – составление и проведение комплекса производственной гимнастики с учетом имеющихся заболеваний.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся 2,4,6 семестры

Девушки

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 2 км.	Без учёта нормативного времени от 10.50 до 14.00 мин.				
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	180	170	160	150
Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине 90см (раз)	18	12	10	6	4
Челночный бег 3х10м (сек.)	8.2	8.8	9.0	9.2	9.4
Поднимание согнутых ног до груди из виса на высокой перекладине (количество раз)	20	18	16	12	8
Сгибание и разгибание рук в упоре сзади от скамейки (количество раз)	20	18	16	12	8

Юноши

Контрольные упражнения	Баллы				
	5	4	3	2	1
Бег 3 км (мин)	Без учёта нормативного времени 12.30 до 17.00				
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	205	200
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	15	12	10	8	6
Челночный бег 3х10м (сек.)	7.2	7.7	8.0	8.3	8.6
Поднимание ног до касания из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	6	4	3	Менее трёх
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	15	12	9	6	5 и менее

2 семестр - составление и проведение комплекса подготовительной части занятия
4 семестр – составление и проведение комплекса специальных упражнений лечебной физической культуры при имеющемся заболевании обучающегося с использованием дополнительных средств.
6 семестр – составить и показать гимнастическую комбинацию не менее чес из 6 гимнастических элементов (кувырок вперед/назад, равновесие на одной ногу, переворот боком, «мост», полу шпагат и т.п.)

4.2.3Типовые материалы текущего контроля успеваемости, обучающихся 1-6 семестры

Функциональные пробы для оценки физического развития и подготовленности, обучающихся 1-6 семестры

Показатель (индекс)	Характеристика показателя (индекса)	Референсные значения для юношей и девушек 17-24 лет
Рост стоя	L_1 (см)	
Рост сидя	L_2 (см)	
Масса тела	МТ (кг)	
Окружность грудной клетки	ОГК (см) один из важнейших показателей физического развития	Юноши 89-92 Девушки 83-83,5
Экскурсия грудной клетки	отражает подвижность грудной клетки во время дыхания ЭГК = ОГК вдох - ОГК выдох (см)	4 см и менее, его расценивают как низкий. 5 - 9 см - средним, а если 10 см и более -высоким.
Весо-ростовой показатель	ВРП=МТ(гр)/L (см) Характеризует пропорциональность развития	Хорошая оценка находится в пределах: для женщин 360-405 г., для мужчин 380-415 г.
Индекс Кетле (кг/м^2)	Индекс Кетле = = Вес (кг)/Рост^2 (м) показатель гармоничности развития	для женщин в норме должен быть равен 19-24, а для мужчин -20-25. Если значения индекса равно 26, или превышает этот показатель, то речь идет о вредном для организма избытке веса. Об ожирении I ст говорят, если индекс Кетле равен 26-30; II ст - если 30-40; III ст - если более 40. Если индекс Кетле ниже указанных нормативов, то это указывает на дефицит веса.
Коэффициент пропорциональности	$КП = \frac{L_1 - L_2}{L_2} \times 100\%,$ Характеризует пропорциональность развития и соотношения длины ног к длине туловища	В норме КП=87-92%.
ЧСС уд/мин	колебание стенки артерии, создающееся систолической волной крови.	в покое составляет 60-89 ударов в минуту. У хорошо тренированного здорового человека пульс в покое 40-55 уд./мин
Систолическое артериальное давление АДс мм рт.ст.	АДmax – это максимальный уровень давления в сосудах, во время систолы, является общей характеристикой	В покое АДс у здоровых людей равно 100-125 мм рт. ст. При физической нагрузке у здорового человека может достигать 160-220 мм рт. ст. В зависимости от

	работы сердечно-сосудистой системы.	интенсивности нагрузки.
Диастолическое артериальное давление АДд мм рт.ст.	АДmin характеризует давление в крупных артериальных сосудах во время общей диастолы сердца.	составляет 60-80 мм рт. ст., при физической нагрузке может уменьшаться до 50-40 мм рт. ст.
Коэффициент эффективности кровообращения (КЭК)	КЭК = (АДс - АДд)*ЧСС.	В норме КЭК = 2600. При утомлении он возрастает
Частота дыхания (ЧД)	Состояние функции внешнего дыхания	В среднем в покое составляет 16-18 в 1 мин. в положении сидя, 18-20 - стоя.
Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)	общее заключение о функциональном состоянии аппарата внешнего дыхания. Даются рекомендации о необходимости увеличения силы дыхательных мышц и функционального состояния дыхательной системы, как одного из факторов, лимитирующих работоспособность организма	время задержки дыхания (АПНОЕ) менее 40 секунд, то реакция организма считается неудовлетворительной, 40 — 59 секунд — удовлетворительной, 60 — 90 секунд — хорошей, более 90 секунд — отличной.
Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	Для оценки состояния ССС и ДС и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом	Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе на 30 с.
Индекс Кердо (ИК)	свидетельствует о состоянии вегетативной нервной системы $ИК = \left(1 - \frac{АДд}{ЧСС}\right) \cdot 100$	У здорового человека он равен нулю, т. е. симпатический и парасимпатический отделы вегетативной нервной системы находятся в состоянии динамического равновесия. При преобладании симпатического тонуса индекс увеличивается, а при преобладании парасимпатического - снижается, становится отрицательным.

Критерии оценивания результатов успеваемости при осуществлении текущего контроля

Комплекс упражнений оценивается по следующим критериям

10 баллов – задание выполнено полностью, применены основы теории и методики физического воспитания, правильно использована спортивная терминология, умеет давать команды и указания в процессе выполнения комплекса

8 баллов – задание выполнено полностью, допущены незначительные ошибки в применении основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована без ошибок, немного затрудняется давать четко команды и указания в процессе выполнения комплекса.

6 баллов – задание выполнено, но есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована с незначительными ошибками, затрудняется давать четко команды, дает указания в процессе выполнения комплекса.

4 балла - задание выполнено с ошибками, есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными нарушениями, затрудняется давать четко команды и указания в процессе выполнения комплекса.

2 балла –задание выполнено со значительными ошибками, есть ошибки в понимании основ теории и методики физического воспитания, спортивная терминология использована со значительными ошибками, затрудняется давать четко команды, не дает указания в процессе выполнения комплекса.

0 баллов - подобранные упражнения не соответствуют теме, не владеет спортивной терминологией и методикой проведения.
Опрос оценивается по следующим критериям:

3 балла – обучающийся полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий; свободно владеет материалом, может обосновать свои суждения, приводит примеры, владеет терминологией, излагает материал последовательно и стилистически грамотно;

2 балла – обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для 3 баллов, но допускает 1–2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1–2 недочета в последовательности и стилистическом оформлении излагаемого, незначительные ошибки в терминологии;

1 балл - обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений темы, однако излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий, использовании терминологии или формулировке правил; не умеет достаточно глубоко и обосновать свои суждения и привести свои примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в стилистическом оформлении излагаемого;

0 баллов - обучающийся отказывается отвечать по причине неподготовленности или при ответе обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Реферат оценивается по следующим критериям:

30 баллов – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, материал логично структурирован, на основании поставленных задач сделаны выводы, оформлено в соответствии с требованиями.

23 балла – тема раскрыта полностью, основана на актуальной информации, материал логично структурирован, выводы представлены не полностью, работа оформлена в соответствии с требованиями.
16 баллов – тема раскрыта не полностью, материал изложен логично, выводы представлены не полностью, есть замечания к оформлению работы.
8 баллов – тема раскрыта не полностью, есть нарушения в логике изложения материала, не на все задачи представлены выводы, есть замечания к оформлению работы.
0 баллов – тема не раскрыта.

Промежуточный контроль знаний осуществляется по результатам сдачи зачета по пройденному курсу. Основная группа здоровья оценивается по результатам сдачи нормативов физической подготовленности. Подготовительная и специальная медицинские группы здоровья готовит ответ на индивидуальное задание, которое оценивается по балльной шкале оценки знаний по следующим критериям:

Индивидуальное задание оценивается по следующим критериям

«30» баллов – задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, правильно использует терминология, умеет формулировать задание, демонстрирует знание техники выполнения, может подбирать последовательность упражнений и их дозировку.

«25» баллов– задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, правильно использует терминология, испытывает некоторые затруднения в формулировке заданий, демонстрирует знание техники выполнения, может подбирать последовательность упражнений и их дозировку.

«20» баллов – задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, недостаточно владеет терминологией, испытывает некоторые затруднения в формулировке заданий, демонстрирует знание техники выполнения, может подбирать последовательность упражнений и их дозировку.

«15» баллов– задание выполнено полностью, обучающийся знает и умеет применять основы теории и методики физического воспитания, недостаточно владеет терминологией, испытывает некоторые затруднения в формулировке заданий, демонстрирует знание техники выполнения, испытывает небольшие трудности в последовательности подбора упражнений и их дозировке.

«10» баллов– задание выполнено не полностью, недостаточно владеет терминологией, испытывает затруднения в формулировке заданий и технических приемов, испытывает трудности в последовательности подбора упражнений и их дозировке.

«0» баллов– отказывается от выполнения или задание выполнено с грубыми ошибками, не может правильно подобрать последовательность упражнений и их дозировку, не владеет терминологией.

Процедура проведения зачета установлена в соответствии с Регламентом по проведению промежуточной аттестации с применением балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Дальневосточном институте управления – филиале РАНХиГС.

Максимальное количество баллов, которые может набрать обучаемый в рамках изучения дисциплины равно 100 баллов, при этом 70 баллов приходится на текущую аттестацию и 30 баллов - на промежуточную аттестацию (зачет).

Практические занятия проводятся в соответствии с группой здоровья обучающихся (основной, подготовительной или специальной медицинских групп). Обучающиеся распределяются по группам здоровья ежегодно на основании результатов медицинского обследования, которое проводится до начала учебного года.

В подготовительной группе задания даются с учетом особенностей заболевания. Обучающиеся специальной медицинской группе осваивают материал теоретически, выполняют письменную тематическую работу (реферат), связанную с характером их заболевания и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

Обучающиеся, не прошедшие медицинское обследование, к практическим занятиям **не допускаются.**

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях– 10 баллов; за институт– 15 баллов), судейство соревнований – 2 балла; компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация)– 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Шкала соответствия между баллами (процентами), выставляемыми по многобалльной (процентной) системе, и отметками четырехбалльной системы оценки знаний

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	**Оценка**
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

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

-основная медицинская группа – сдача контрольных нормативов для оценки физической подготовленности обучающихся;

- подготовительная и специальная медицинские группы – устно, подготовка ответа на индивидуальное задание.

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных группах, участвуют в различных соревнованиях, выполняют контрольные упражнения и нормативы в рамках текущего контроля. Зачет по накопительной схеме выставляется на основе результатов текущего контроля успеваемости в семестре.

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

5.2 Оценочные материалы промежуточной аттестации

Компонент компетенции	Промежуточный/ключевой индикатор оценивания *Что делает обучающийся (какие действия способен выполнить), подтверждая освоение компетенции*	Критерий оценивания *Как (с каким качеством) выполняется действие. Соответствует оценке «отлично» в шкале оценивания в РПД*
Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности	Может составить заданный комплекс упражнений	Комплекс соответствует теме, создаются основные принципы, знает основы терминологии
Формирование потребности к регулярным самостоятельным физкультурно-оздоровительным и спортивным занятиям.	Составляет комплекс упражнений в соответствии с особенностями самостоятельных занятий тем или иным видом спорта	Учитывает вид спорта, условия, самостоятельных занятий
Формирование способности поддерживать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности	Составляет комплекс упражнений с учетом индивидуальных потребностей развития того или иного физического качества	Учитывает принципы и методы развития физического качества, знает правила подбора дозировки.
Формирование способности рационально использовать средства физической культуры для саморазвития	Составляет комплекс упражнений с использованием доступных дополнительных средств	Может использовать дополнительные и доступные средства для развития физических качеств
Формирование системы практических умений и навыков, обеспечивающих поддержание высокой работоспособности в течение рабочего дня	Составляет комплекс упражнений с учетом будущей профессиональной деятельности	Может подбирать упражнения и их дозировку с учетом условий выполнения
Формирование способности использовать средства физической культуры для профилактики профессиональных заболеваний.	Составляет комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Может составлять комплекс с учетом специфики профессиональной деятельности.

5.3Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся I курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)/ или сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	14/17	11/12	9/10	6/8	5 и менее/ 5 и менее
2.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)/ или приседания на двух ногах за 1 мин.	130/56	110/52	90/48	80/44	65 и менее/ 40 и менее
3.	Поднимание согнутых ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	14	12	10	8	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)/ или сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	14/44	11/32	9/28	6/25	5 и менее/ 20 и менее
2.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)/ или приседания на двух ногах за 1 мин.	130/60	110/56	90/52	80/48	65 и менее/ 44 и менее
3.	Поднимание прямых ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	16	14	12	8	5 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)/ или сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	16/17	14/12	12/10	10/8	6 и мене е/

						5 и менее
2	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз) / или приседания на двух ногах за 1 мин.	14 0/56	120/52	10 0/48	90/44	70 и менее/ 40 и менее
3	Поднимание согнутых ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	16	14	10	8	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз) / или сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	15/44	12/32	10/28	8/25	6 и менее/ 20 и менее
2.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз) / или приседания на двух ногах за 1 мин.	140/60	120/56	100/52	90/48	70 и менее/ 44 и менее
3.	Поднимание прямых ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	16	12	8	5 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся III курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Подтягивания на низкой перекладине (количество раз) / или сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	16/17	14/12	12/10	10/8	6 и менее/ 5 и менее
2	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз) / или приседания на двух ногах за 1 мин.	14 0/56	120/52	1 10/48	90/44	70 и менее/ 40 и менее
3	Поднимание согнутых ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1	Подтягивания на высокой перекладине (количество раз) / Сгибание и разгибания рук в упоре лежа на пола (раз)	15/44	12/32	10/28	8/25	6 и менее/ 20 и менее
2	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз) / или приседания на двух ногах за 1 мин.	140/60	120/56	110/52	90/48	70 и менее/ 44 и менее
3	Поднимание прямых ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее

5.3.2 Шкала оценивания

Показатель оценивания	Критерий оценивания
«Зачтено»	Знает основы физической культуры и здорового образа жизни, умеет составить комплекс упражнений с учетом цели и подобрать их дозировку. Демонстрирует удовлетворительную физическую подготовленность
«Не зачтено»	Не знает или испытывает затруднения в воспроизведении основ физической культуры и здорового образа жизни, испытывает трудности в составлении комплекса упражнений, подборе дозировки. Демонстрирует не удовлетворительную физическую подготовленность.

6. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для

самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

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

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых,* хорошо знать материал, а *во-вторых,* быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 15 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Реферат сдается обучающимися и проверяется преподавателем на бумажном носителе.

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

7.1 Основная литература

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009.https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763
5. Сухолозова, М. А. Основы теории и методики преподавания гимнастики [Электронный ресурс] : Учебное пособие для студентов Волгоград : Волгоградский государственный социально-педагогический университет, «Перемена» 2012 http://www.iprbookshop.ru/21475.html
6. Луценко, С. А. Базовые виды двигательной деятельности и методики обучения. Гимнастика [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии 2012 http://www.iprbookshop.ru/29967.html

7. Поваляева, Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта 2012 http://www.iprbookshop.ru/65026.html
8. Шлыков, В.П. Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие Екатеринбург: Уральский федеральный университет 2016 http://www.iprbookshop.ru/65921.html

7.2. Дополнительная литература

1. Ингерлейб, М. Анатомия физических упражнений [Текст] Ростов н/Д: Феникс 2010.

2. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160 с.

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.

7.3. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2013 г. № 1367 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

6. Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Министерством образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 № АК-44/05вн);

7. Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

8. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (далее - РАНХиГС) (утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 12.05.2012 г. № 473);

9. Положение о Дальневосточном институте управления – филиале федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (утв. Приказом РАНХиГС от 11.04.2014 г. № 02-86);

10. Положение об образовательных программах высшего образования – программах бакалавриата, программах специалитета, программах магистратуры (утв. Приказом РАНХиГС от 28.07.2015 г. № 01-3422).

7.4. Интернет-ресурсы

1. Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru
2. ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/

Научная электронная библиотека

7.5. Иные источники

1. Теория и практика физической культуры // Научно-теоретический журнал, Научно-издательский центр ТиМФКиС.-М http://www.teoriya.ru/ru/node/6345.

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

Адрес	**Наименование оборудованных учебных кабинетов**	**Оснащенность оборудованных учебных кабинетов, перечень программного обеспечения**
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Учебные аудитории для самостоятельной работы обучающихся	Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование, доступ к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.
680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Специальная библиотека (библиотека ограниченного доступа)	Помещение для самостоятельной работы обучающихся. Специализированная мебель для организации рабочих мест обучающихся, технические средства обучения, мультимедийное оборудование. Читальный зал научной библиотеки оснащен компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и электронной информационно-образовательной среде. Программное обеспечение: Microsoft Windows, пакет Microsoft office, антивирусное программное обеспечение.

680000, Хабаровский край, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д.33	Спортивный зал	Спортивный инвентарь