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

Среднерусский институт управления – филиал

ФАКУЛЬТЕТ «Юридический»
КАФЕДРА «Физического воспитания»

УТВЕРЖДЕНА
кафедрой «Физического воспитания»
Протокол № 1 от "27 " августа 2019 г.

Меркулов Павел Александрович
Подписан: Меркулов Павел Александрович
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: Среднерусский институт управления - филиал РАНХиГС
Дата: 2021.03.09 11:30:37+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.08.01 ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для специального отделения)

Специальность: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

Специализация: уголовно-правовая

Квалификация выпускника: юрист

Форма обучения: заочная

Год набора: 2020

Орел, 2019 г.

Автор-составитель:

канд. тех. наук, доцент, доцент кафедры
«Физическое воспитание» А.Е. Алексеенков

Заведующий кафедрой
«Физическое воспитание»
Заслуженный работник физической культуры и спорта Н.Е. Ветков

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....**Ошибка! Закладка не определена.**
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....5
3. Структура и содержание дисциплины.....5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....20
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....21
6.1. Основная литература.....21
6.2. Дополнительная литература.....22
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....23
6.4. Нормативные правовые документы.....23
6.5. Интернет-ресурсы.....23
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....23

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

1.1 Дисциплина Б1.В.ДВ.08.01 «Прикладная физическая культура» обеспечивает овладение следующей компетенцией с учетом этапа:

УК ОС – 6 – способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этапы освоения компетенций

Таблица 1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенций	Наименование этапа компетенции
УК ОС - 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-6.1	способен понимать и пользоваться основными понятиями и терминами по основам теории физической культуры и спорта, а также способен к совершенствованию уровня своего физического состояния на основе творческого подхода к организации субъектной физкультурно-спортивной активности

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

Результаты освоения компетенций

Таблица 2

ОТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-6.1	***Сформированы знания:*** - о теоретических и методических аспектах самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, повышения уровня физического состояния, профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта. ***Сформированы умения:*** - пользоваться основными понятиями и терминами по основам теории физической культуры и спорта; обосновывать и выби-

		рать средства и методы физической культуры для организации здорового и продуктивного стиля жизни. Сформирована техника выполнения контрольных упражнений. ***Сформированы знания:*** - о теоретических и методических аспектах самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, повышения уровня физического состояния, профилактики профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры и спорта. ***Сформированы умения:*** - разрабатывать и применять физкультурно-спортивные средства для физического развития, повышения уровня здоровья, психофизической подготовки к социально-профессиональной деятельности и в ходе самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности. Сформирована техника выполнения контрольных упражнений.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины

Таблица 3

Вид учебных занятий и самостоятельной работы	**Объем дисциплины, час.**									
	Всего	**Семестр**								
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:										
Лекционного типа (Л)										
Лабораторные работы (практикумы) (ЛР)										
Практического (семинарского) типа (ПЗ)										
Контактная самостоятельная работа обучающихся (КСР):										
Контактная внеаудиторная работа, в т. ч. проводимая в электронной информационно-образовательной среде (КВР)	224		224							

Самостоятельная работа обучающихся (СР) (всего):		100		100								
Промежуточная аттестация	**Форма**	зачет		зачет								
	Час.	4		4								
Общая трудоемкость (час./з.е.)		328/-		328/-								

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина (Б1.В.ДВ.09.01) «Прикладная физическая культура» относится к вариативной части подготовки по специальности 40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности».

Дисциплина «Прикладная физическая культура» изучается во взаимосвязи с дисциплиной «Физическая культура и спорт» перед прохождением практики (Н) Научно-исследовательская работа.

3. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины

Таблица 4

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР, в том числе и КВР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
1	Лечебная гимнастика	100					100	Реф, К, О, Т
2	Общая физическая подготовка	88					88	Реф, К, О, Т
3	Легкая атлетика	80					80	Реф, К, О, Т
4	Спортивные игры	56					56	Реф, К, О, Т
Промежуточная аттестация		**4**						**зачет**
Всего:		**328**					**324**	

Примечание. Форма текущего контроля успеваемости: контрольная работа (К), опрос (О), тестирование (Т), реферат (Реф).

Содержание дисциплины

Тема 1. Лечебная гимнастика.

Теоретические сведения.

Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

– нарушений опорно-двигательного аппарата;

– желудочно-кишечного тракта и почек:

– нарушений зрения

– сердечнососудистой системы и ЦНС;

– органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям, направленным на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой. Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилате, стретчинг, фитбол-аэробика и др. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Разноименные движения на координацию. Упражнения на формирование правильной осанки.

Обучение методам снятия психофизического напряжения. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма. Использование методов, стандартов, ан-

тропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки функционального состояния, физической подготовленности и физического развития организма с учетом данных врачебного контроля и самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Производственная гимнастика и ее виды. Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента. Методика составления и практика проведения производственной гимнастики с группой обучающихся.

Тема 3. Легкая атлетика

Теоретические сведения из истории развития легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Значение бега в укреплении здоровья и повышении уровня физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Методические особенности обучения бегу. Дозированная ходьба и бег. Обучение и совершенствование технике и методике оздоровительного бега, оздоровительной ходьбы. Обучение и совершенствование технике бега на короткие дистанции (30м, 60м,). Контроль за развитием выносливости. Тест Купера. Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Воспитание общей выносливости. Воспитание морально-волевых качеств. Изучение правил участия в соревнованиях в различных видах легкой атлетики.

Тема 4. Спортивные игры

Волейбол. Теоретические сведения. Оборудование и правила соревнований. Техника безопасности. Стойки и перемещения и их сочетания. Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу. Нижняя подача. Верхняя прямая подача Учебная игра с заданием. Соревнования по отдельным приемам игры. Подвижные игры с мячом.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Оборудование и правила соревнований. Специальные упражнения настольного тенниса в лечении и профилактике миопии. Обучение и совершенствование техническим приемам игры. Учебная игра с заданием. Совершенствование технических приемов в двухсторонней игре.

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

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

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

– при проведении контроля самостоятельной работы: тестирование по тестам текущего контроля, контрольная работа, опрос.

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

Зачет по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводится в форме тестирования по практическим тестам и устного опроса в форме собеседования.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный срок (более одного месяца), оцениваются по результатам собеседования по реферату и устному опросу по вопросам.

Для обучающихся, освобожденных от практических занятий (на 1 месяц и более) зачет проводится в форме устного опроса по вопросам и собеседования по реферату.

Порядок проведения зачета определен документированной процедурой «Порядок проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов в Орловском филиале РАНХиГС» (http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/173/Kontr_usp_attestat2015.pdf).

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости

Типовые темы контрольных работ

1. Провести оценку личного физического развития.
2. Провести оценку личного функционального состояния.
3. Провести оценку уровня развития физических качеств (выносливости, гибкости, силы, быстроты)
4. Провести оценку осанки.
5. Провести оценку уровня личного здоровья.
6. Составить и продемонстрировать комплекс утренней гигиенической гимнастики.
7. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие мышечной силы.
8. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости.
9. Выполнение самоконтроля за частотой сердечных сокращений во время учебного или самостоятельного занятия.
10. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести.
11. Составить план тренировочного занятия общефизической направленности с учетом заболевания.
12. Составить программу индивидуальной физической подготовки с уче-

том заболевания.

13. Составить и провести с группой комплекс общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебного занятия по избранному виду спорта.

14. Составить комплекс упражнений для заключительной части учебного занятия.

15. Составить комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления с глаз.

16. Составить комплекс упражнений лечебной гимнастики с учетом заболевания.

17. Подготовить подвижную игру для основной части учебного занятия.

18. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений на расслабление из различных исходных положений.

19. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.

20. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений физкультурной паузы для работников физического труда.

21. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с плечевого пояса и рук.

22. Составить и продемонстрировать комплекс упражнений микропаузы активного отдыха

23. Составить и провести с группой комплекс упражнений вводной гимнастики.

24. Составить и провести с группой комплекс упражнений физкультурной минутки для снятия напряжения с туловища и ног.

Примечание:

Для выполнения контрольных заданий используйте:

- основную литературу из п. 6.1;
- дополнительную литературу из п. 6.3, источник -2;

Перечень практических тестов, приведенный в п. 4.3

Вопросы к опросу

1. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег).
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
6. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, тесты, формулы и т.д.).

8. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
9. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
10. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом
11. Дайте определение понятия «спорт».
12. Дайте определения понятий «массовый спорт», «спорт высших достижений».
13. Сформулируйте цели и задачи массового спорта и спорта высших достижений.
14. На какую систему организма преимущественно влияют занятия циклическими и ациклическими видами спорта (спортивные игры, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика и др.)?
15. Какие физические качества развивают занятия различными видами спорта?
16. Изложите историю развития избранного вами вида спорта.
17. Опишите специфические особенности избранного вами вида спорта.
18. Изложите основные правила соревнований по избранному вами виду спорта.
19. Изложите основы планирования учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
20. Изложите основы организации учебно-тренировочного процесса по избранному виду спорта.
21. Назовите основные принципы спортивной тренировки.
22. Назовите этапы обучения двигательным действиям.
23. Назовите основные меры по оказанию доврачебной помощи при травмах во время занятий физической культурой и спортом.
24. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом врачебного контроля?
25. Какие показатели состояния организма лиц, занимающихся физической культурой, являются объектом педагогического контроля?
26. Какие методы врачебного контроля применяются для оценки физического состояния (физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности) человека?
27. Какие показатели характеризуют деятельность сердечно-сосудистой системы?
28. Как проводятся и оцениваются результаты функциональных проб работоспособности сердца (проба Руфье, Гарвардский степ-тест, проба с 20 приседаниями за 30 секунд)?
29. По каким внешним признакам, показателям пульса и дыхания можно контролировать и регулировать интенсивность физической нагрузки?
30. Как классифицируются уровни интенсивности нагрузки по показателям ЧСС?

31. Назовите основные пункты (содержание) дневника самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
32. Назовите основные задачи самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов специальной и основной медицинских групп.
33. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой.
34. Перечислите правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
35. Какими анатомо-физиологическими особенностями женского организма обусловливаются содержание и методика занятий физической культурой?
36. Раскройте структуру, содержание и методику самостоятельных занятий по физической культуре.
37. Какую частоту сердечных сокращений (ЧСС) нужно задавать, чтобы целенаправленно воздействовать на совершенствование различных механизмов энергообеспечения?
38. Как определить величину оптимальной физической нагрузки в условиях самостоятельных занятий физической культурой?
39. Дайте определение понятия «физические качества» и приведите примеры.
40. Дайте определение понятия «координационные способности» и приведите примеры.
41. Дайте определение понятия «метод физического воспитания»?
42. Назовите формы занятий физическими упражнениями.
43. Какие тесты применяются для самоконтроля за уровнем развития физических качеств?
44. Назовите специфические отличительные особенности физического развития женщин и мужчин.
45. Что вы понимаете под физическим качеством «выносливость»? Дайте краткую характеристику типам, методам выносливости; средствам и методам развития различных видов выносливости
46. Что вы понимаете под «скоростными способностями»? Дайте краткую характеристику структуры, средств и методов развития скоростных способностей
47. Что вы понимаете под «силовыми способностями»? Дайте краткую характеристику видов, средств и методов развития силовых способностей
48. Назовите последовательность действий составления индивидуального плана развития физических качеств на основе программно-целевого подхода.
49. Дайте определение понятия «организм человека».
50. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия».
51. Дайте краткую характеристику деятельности систем кровообращения, дыхания, энергообеспечения при мышечной работе.
52. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
53. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
54. Дайте определение понятия «здоровье».

55. Приведите конкретные научные данные о соотношении различных факторов, влияющих на здоровье человека (состояние медицины; влияние экологических, генетических факторов; условия и образ жизни).
56. Дайте определение понятия «здоровый образ жизни».
57. Дайте определение понятия «физическое здоровье».
58. Дайте определение понятия «психическое здоровье».
59. Дайте определение понятия «социальное здоровье».
60. Назовите основные компоненты здорового образа жизни.
61. Какой оптимальный недельный объем двигательной активности необходим для людей разного возраста?
62. Назовите отрицательные последствия вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания и др.) для организма человека?
63. Почему занятия физической культурой являются активным средством профилактики вредных привычек?
64. Каковы роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни?
65. Дайте определение понятия «работоспособность».
66. Дайте определения понятий «утомление», «усталость».
67. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении.
68. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности.
69. Дайте определение понятия «физическая культура».
70. Назовите основные функции физической культуры.
71. Дайте определение понятия «физическое воспитание».
72. Назовите основные цели и задачи физического воспитания студентов.
73. Дайте определение понятия «физическое развитие».
74. Дайте определение понятия «физические упражнения».
75. Дайте определение понятия «техника физических упражнений».
76. Дайте определение понятия «физическое совершенство».
77. Дайте определение понятия «физическая подготовка».
78. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?
79. Какие задачи решаются средствами профессионально-прикладной физической подготовки?
80. С учетом каких основных требований профессиональной деятельности организуется профессионально-прикладная физическая подготовка?
81. Назовите основные группы средств профессионально-прикладной физической подготовки.
82. Сформулируйте цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.
83. Назовите основные формы занятий профессионально-прикладной физической подготовки в вузе.
84. По каким показателям оценивается эффективность решения задач профессионально-прикладной физической подготовки?

85. Дайте краткую характеристику основных форм производственной физической культуры.
86. Составьте комплекс упражнений физкультурной паузы для повышения умственной работоспособности с учетом заданных условий труда.
87. Чем определяются особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов различных направлений подготовки бакалавра?
88. Дайте краткую характеристику основных форм производственной гимнастики: физкультурная пауза, физкультминутка, вводная гимнастика.
89. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
90. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труд.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

№п/п	Характеристика направленности теста	Женщины	Мужчины
1	Тест на общую выносливость	Тест Купера	Тест Купера
2	Тест на силовую подготовленность	Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой	Подтягивание на перекладине или сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
3	Тест на гибкость	Наклон туловища вперед из положения стоя	Наклон туловища вперед из положения стоя
4	Тест на скоростно-силовую подготовленность	Приседания на двух ногах за 30сек.	Приседания на двух ногах за 30сек.

Примечание:
обязательные тесты проводятся в начале учебного года с учетом индивидуальных особенностей здоровья с целью определения физической и функциональной подготовленности.

Типовые оценочные материалы по теме:

Наименование тем	**Показатели оценивания**	**Критерии оценивания**
Тема 1. Лечебная гимнастика.	Комплексы лечебной гимнастики различной направленности. Техническая и физическая подготовленность.	Техника выполнения упражнений, дозирование нагрузки. Содержание комплексов. Экспертная визуальная оценка преподавателя.

Тема 2 . Общая физическая подготовка	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами, без предметов, с использованием тренажеров. Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности	Техника выполнения комплексов в целом и отдельно общеразвивающих, прикладных и специальных упражнений, дозирование нагрузки. Содержание комплексов. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости по теме «Общая физическая подготовка».
Тема 3. Легкая атлетика	Оздоровительная ходьба и бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции Техническая и физическая подготовленность. Тесты по физической подготовленности.	Техника выполнения легкоатлетических видов упражнений, прикладных и специальных упражнений. Дозирование нагрузки. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости по теме «Легкая атлетика».
Тема 4. Спортивные игры	Техническая и физическая подготовленность. Тесты по технической и физической подготовленности.	Стойки, перемещения игроков. Техника приемов и передач. Двусторонняя учебная игра по правилам. Результат по таблице тестов текущего контроля успеваемости по теме «Спортивные игры». Экспертная визуальная оценка преподавателя.

Перечень тестов текущего контроля успеваемости (по темам)
Тема «Общая физическая подготовка»
Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на перекладине (раз)	9	7	5	4	3 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	20	18	16	14	12и менее
Поднимание ног до угла 90^{o} из положения, стоя в упоре на брусьях (количество раз)	15	12	10	6	3 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Подтягивания на низкой перекладине (раз)	12	11	9	6	5 и менее
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	12	10	8	6	4и менее
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	50	40	30	20	10 и менее
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4	3 и менее

Тема «Легкая атлетика»
Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 10х10м	21,0	22,0	22,5	23,5	24,0
Бег 30 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	12	10	7	5	4
Прыжок в длину с места (см)	220	210	215	190	180 и менее
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	21	19	14	11 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Челночный бег 10х10м	22,0	23,0	23,5	24,5	25,0
Бег 30 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	12	10	8	6	5 и менее
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140 и менее
Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	20	17	14	12	11 и менее

Тест Купера

№ п/п	Уровень	Бальная шкала	Тест Купера (бег 12 мин.)	
			Юноши Кол-во метров	Девушки Кол-во метров
1.	Высокий	5«отлично»	2150 и более	1850 и более
2.	Выше среднего	4«хорошо»	1950 - 2149	1700 - 1849
3.	Средний	3«удовлетворительно»	1800 - 1949	1350 - 1669
4.	Ниже среднего	2«удовлетворительно»	1600 - 1779	1000 - 1349
5.	Низкий	1«удовлетворительно»	1559 и менее	999 и менее

Тема «Спортивные игры»
Юноши

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
Челночный бег 3Х10 (с)	8,4	9,3	9,7	10,1	10,5
Приседания на двух ногах (кол-во раз за 1 мин)	45	43	41	39	37 и менее

Девушки

Наименование упражнений	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	140	130	120	110	100
Челночный бег 3Х10 (с)	8,1	9,0	9,5	9,9	10,2
Приседания на двух ногах (кол-во раз за 1 мин)	40	38	35	34	32 и менее

Настольный теннис
Юноши, девушки

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Подача мяча	
Прием мяча	
Нападающий удар	
Двухсторонняя игра	

Волейбол
Юноши, Девушки

Наименование упражнений	Оценка технических действий
Прием и передачи мяча двумя руками сверху	
Прием и передачи мяча двумя руками снизу	
Подачи мяча	
Участие в игре	

Примечание:
все тесты текущего контроля успеваемости проводятся и оцениваются с учетом индивидуальных показаний и противопоказаний.

4.3 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 5

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освое ния компетенций	Наименование этапа компетенции
УК ОС - 6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-6.1	способен понимать и пользоваться основными понятиями и терминами по основам теории физической культуры и спорта, а также способен к совершенствованию уровня своего физического состояния на основе творческого подхода к организации субъектной физкультурно-спортивной активности

4.3.2 Типовые оценочные средства

Контрольные тесты для проведения промежуточной аттестации по оценке уровня развития физических качеств

Выносливость

№ п/п	Уровень	Бальная шкала	Тест Купера (бег 12 мин.)	
			Юноши Кол-во метров	Девушки Кол-во метров
1.	Высокий	5«отлично»	2150 и более	1850 и более
2.	Выше среднего	4«хорошо»	1950 - 2149	1700 - 1849
3.	Средний	3«удовлетворительно»	1800 - 1949	1350 - 1669
4.	Ниже среднего	2«удовлетворительно»	1600 - 1779	1000 - 1349
5.	Низкий	1«удовлетворительно»	1559 и менее	999 и менее

Скоростные способности

№ п/п	Уровень	Бальная шкала	Скоростные способности	
			Юноши Бег 30м, сек.	Девушки Бег 30м, сек.
1.	Высокий	5 «отлично»	4,3 и менее	4,8 и менее
2.	Выше среднего	4 «хорошо»	4,7 - 4,4	5,1 - 4,9
3.	Средний	3 «удовлетворительно»	5,1 - 4,8	5,5 - 5,2
4.	Ниже среднего	2 «удовлетворительно»	5,5 - 5,2	6,0 - 5,6

5.	Низкий	1 «удовлетворительно»	5,6 и более	6,1 и более

Гибкость

№ п/п	Уровень	Бальная шкала	Гибкость	
			Наклон туловища вперед из положения сидя, см	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	13,0 - 15,0	13,0 - 15,0
2.	Выше среднего	4«хорошо»	9,0 - 12,0	9,0 - 12,0
3.	Средний	3«удовлетворительно»	7,0 - 8,0	7,0 -8,0
4.	Ниже среднего	2«удовлетворительно»	5,0 - 6,0	5,0 -6,0
5.	Низкий	1«удовлетворительно»	4,0 и менее	4,0 и менее

Силовые способности

№ п/п	Уровень	Бальная шкала	Силовые способности	
			Юноши Сгибание рук из упора лежа, кол-во раз	Девушки поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, руки за головой за 30 с.
1.	Высокий	5 «отлично»	21 и более	17 и более
2.	Выше среднего	4 «хорошо»	13 - 20	13 - 16
3.	Средний	3 «удовлетворительно»	11 - 12	9 - 12
4.	Ниже среднего	2 «удовлетворительно»	7 - 10	7 - 8
5.	Низкий	1 «удовлетворительно»	6 и менее	6 и менее

Скоростно-силовые способности

№ п/п	Уровень	Бальная шкала	Скоростно-силовые способности	
			Прыжок в длину с места, см	
			Юноши	Девушки
1.	Высокий	5«отлично»	224,0 - 230,0	159,0 - 170,0
2.	Выше среднего	4«хорошо»	216,0 - 223,0	150,0 - 160,0
3.	Средний	3«удовлетворительно»	200,0 - 215,0	140,0 - 149,0
4.	Ниже среднего	2«удовлетворительно»	185,0 - 199,0	130,0 - 139,0
5.	Низкий	1«удовлетворительно»	184 и менее	129,0 и менее

Критерии оценки результатов тестирования.

Тесты для оценки физической и функциональной подготовленности для каждого обучающегося подбираются с учетом абсолютных и относительных противопоказаний при имеющихся отклонениях в состоянии здоровья, результаты тестирования оцениваются индивидуально.

Темы рефератов

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.

2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях органов дыхания
4. ЛФК при черепно-мозговой травме.
5. ЛФК при заболеваниях нервной системы
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные триместры беременности.
17. Роль лечебной физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
25. Классификация физических упражнений и их характеристика
26. Эмоциональная окраска и вопросы безопасности занятий физической культурой.
27. Режим занятий и гигиена одежды.
28. Врачебно-физкультурный контроль (задачи, методы, организация).
29. Методы самоконтроля (антропометрия, АД, ЧСС), правила заполнения и ведения дневника.
30. Методы самоуправления на занятиях физической культурой (внушение, релаксация и др.).
31. Лечебная физическая культура при заболевании (краткая характеристика заболевания, 2-3 различных комплекса ЛФК при этом заболевании).
32. Рациональная осанка – основополагающий фактор физического развития.
33. Оздоровительная ходьба.
34. Повышение адаптации студентов средствами физической культуры.
35. Использование дыхательных упражнений на занятиях физической культуры.
36. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.

37. Гигиена питания студента.
38. Развитие гибкости средствами физической культуры.
39. Развитие быстроты средствами физической культуры.
40. Развитие ловкости средствами физической культуры.
41. Развитие выносливости средствами физической культуры.
42. Развитие устойчивости вестибулярного аппарата средствами физической культуры.
43. Развитие силы средствами физической культуры.
44. Массаж как средство восстановления.
45. Туризм как направление физической культуры.
46. Общая физическая подготовка средствами плавания.
47. Утренняя гимнастика как показатель физической культуры студента.
48. Изменения функционального состояния организма студента под воздействием физических нагрузок.
49. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
50. Физическая культура как общественное явление.
51. Государственное управление развитием физической культуры и спорта.
52. Физическая культура и массовый спорт по месту жительства, отдыха, рекреации.
53. Физическая культура и спорт в учреждениях образования.
54. Ритмическая гимнастика.
55. Атлетическая гимнастика.
56. Велоспорт.
57. Конькобежный спорт.
58. Гребля.
59. Физическая культура и спорт на производстве, в учреждениях и организациях.
60. Группы здоровья.
61. Физическая культура на загородных базах отдыха, в санаториях
62. и профилакториях.
63. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
64. Функции физической культуры и ее функциональные связи.
65. Роль физической культуры в профессионально-трудовой деятельности.
66. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий.
67. Основы построения спортивной тренировки
68. Бег и дыхание.
69. Профилактика травматизма и оказание первой помощи.
70. Мои любимые упражнения.
71. Исторический характер физической культуры.
72. Физическая культура и научно-техническая революция.
73. Двигательная активность как условие сохранения здоровья.
74. Зарождение и развитие в России современных видов спорта.
75. Международное спортивное движение по отдельным видам спорта.

76. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
77. Возрождение Олимпийского движения и его функционирование в настоящее время.
78. Проблемы Международного спортивного движения.
79. Зимние виды спорта.
80. Летние виды спорта.
81. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой.
82. Соревновательная деятельность волейболистов на современном этапе развития игры.
83. Формирование командной мотивации в любительском спорте.
84. Технологии дистанционного обучения в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту.
85. Летние Олимпийские игры.
86. Зимние Олимпийские игры.

Описание показателей и критериев оценивания на различных этапах их формирования описание шкал оценивания.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.
Шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Показатели, критерии и оценивания компетенций по этапам их формирования

Таблица 6

Наименование темы	**Код компетенции**	**Критерии оценивания**	**Оценка**
Общая физическая подготовка	УК ОС -6	*Обучающийся* *умеет:* выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека; применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья и физической подготовленности; выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности; выполнять комплексы УГГ, ОРУ; разрабатывать содержание учебно-	**Зачтено**
Лечебная гимнастика	УК ОС -6		
Легкая атлетика.	УК ОС -6		
Спортивные игры	УК ОС -6		

		тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой занимающихся комплексы ОФП и СФП; составить и провести комплексы производственной гимнастики с учетом характера труда; проводить функциональные пробы для оценки физического состояния; разработать программу физического самосовершенствования с учетом состояния здоровья, мотивации и других особенностей. *владеет:* техникой выполнения общеразвивающих, специальных, контрольных упражнений и результативно выполняет их в соответствии с требованиями; методикой регулирования психоэмоционального состояния; средствами и методами мышечной релаксации; методикой разработки индивидуальной программы физического самосовершенствования с учетом состояния здоровья, мотивации и других особенностей. *Проявляет* физкультурно-спортивную активность. *Оценивание реферата:* Тема работы в целом раскрыта. Цель и задачи в основном выполнены, обоснована актуальность темы. Материал изложен грамотным, научным языком. Заключение обобщает полученные в ходе исследования выводы. Работа оформлена в целом в соответствии с требованиями стандарта	
		Не владеет техникой выполнения контрольных упражнений, не выполняет результативно контрольные упражнения. Не владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранений и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств. Не проявляет физкультурно-спортивную активность. *Оценивание реферата:* Основные вопросы реферата не раскрыты. Цель работы не достигнута, задачи не выполнены. Работа не имеет чёткой логической структуры. Имеет место копирование больших частей информации из одного-двух источников – работа не носит самостоятельного характера. Имеются замечания к оформлению работы.	**Незачтено**

4.4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности характеризующие этапы формирования компетенций

Порядок организации и проведения занятий определен следующими нормативными локальными актами:

- Приказ от 27.07.2016 года Об утверждении «Порядка проведения занятий в РАНХиГС по физической культуре»
http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/5ce/Por_osv_disc_fiz_kult_27.07.2016.PDF

- Приказ от 05.12.2017 Об утверждении регламента «О порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в Среднерусском институте управления – филиале РАНХиГС
http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/94a/Prikaz_reglam_fiz_05.12.2017.pdf

Промежуточная аттестация по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводится в соответствии с Учебным планом в форме зачета.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае:

- посещения занятий, предусмотренных расписанием;
- выполнения контрольных работ и самостоятельных заданий, предусмотренных программой дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- уровень овладения теоретическими и методико-практическими знаниями;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты выполнения практических нормативов по темам рабочей программы.

В процессе проверки оценивается индивидуальная физическая и теоретическая подготовленность.

Промежуточная аттестация обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок (более одного месяца), осуществляется на основании следующих требований дисциплины «Прикладная физическая культура»:

- оценки уровня освоения теоретических знаний и умений;
- написания реферата по индивидуальной теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;
- включения обучающегося в научную работу по проблемам здорового образа жизни и адаптивной физической культуры.

Порядок подготовки реферата определен документированной процедурой «Порядок написания и оформления реферата и контрольной работы по учебной дисциплине» (http://orel.ranepa.ru/upload/iblock/a4f/Por_napis_i_oforml_kontr.pdf).

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины «Прикладная физическая культура» заключается в посещении занятий, предусмотренных расписанием и интенсивной самостоятельной подготовке обучающихся.

Самостоятельная работа рассматривается как один из видов познавательной деятельности, направленной на образовательную подготовку

обучающихся (получение теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях).

Регулярность интенсивной самостоятельной физической тренировки, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности, является необходимым условием подготовки обучающегося к промежуточной аттестации по аттестуемой дисциплине.

Практические занятия дисциплины «Прикладная физическая культура» предполагают их проведение в форме тренировочных занятий, соревнований с целью выявления полученных знаний, умений, навыков с проведением контрольных мероприятий (тестирование по физической подготовке).

Дисциплина «Прикладная физическая культура» характеризуется следующими основными положениями:

- формированием основ знаний о физкультурной деятельности;
- чередованием упражнений высокой и низкой интенсивности, направленных на развитие и совершенствование кондиционных способностей обучающихся;
- расширением коммуникативного опыта обучающихся в совместной деятельности;
-гибким введением новых элементов образования, интегрированием разнообразных видов двигательной деятельности;
- овладением обучающимися умениями использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную и кондиционную направленности;
- расширением адаптивных и функциональных возможностей обучающихся, использованием методов индивидуализации физических нагрузок (метод «круговой тренировки», «сопряженного» упражнения);
- решением оздоровительных задач специфическими средствами физического воспитания (физические упражнения, естественные факторы природы, закаливание);
- отведением основного учебного времени на работу в режиме спортивной тренировки;
- развитием индивидуальных свойств личности через личностно-ориентированный подход в двигательной деятельности;
- контролем, направленным на уровень сформированности коммуникативной, теоретической и двигательной компетенции, самостоятельной двигательной активности обучающихся.

Каждое практическое занятие целесообразно начинать с общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на воспитание физических качеств обучающегося (гибкости, быстроты, силы, ловкости, выносливости), что, естественно, может улучшить его физическое развитие и физическую подготовленность, а это, в свою очередь, отразится на показателях здоровья.

Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Выполняя физические упражнения, занимающиеся учатся управлять своими движениями, овладевают новыми двигательными умениями и навыками.

На практических занятиях могут применяться специфические методы (характерные только для процесса физического воспитания):

- методы строгого регламентированного упражнения (они позволяют осуществлять двигательную деятельность обучающихся):

1) по подбору упражнений, очередности выполнения;
2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности;
3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;
4) избирательно воспитывать физические качества и т.д.

- игровой метод (использование упражнений в игровой форме).

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты.

Систематическое выполнение учебной работы на практических учебно-тренировочных занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

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

6.1. Основная литература

Таблица7

№	Библиографическая запись	Сведения о наличии в библиотеке	
		Печатная форма (кол-во в библиотеке)	**Ссылка на ЭБС**
1	Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6934-4.		https://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB
2	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-9916-6090-7.		https://www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F

6.2. Дополнительная литература

Таблица 8

№	Библиографическая запись	Сведения о наличии в библиотеке	
		Печатная форма (кол-во в библиотеке)	Ссылка на ЭБС
1.	Ветков Н.Е. Физическая культура и спорт: Учебное пособие - Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС, ББК 75я73-2015.- 308с.	23	
2.	Алексеенков А.Е., Ветков Н.Е., Максимова Е.Н. Основы лыжной подготовки: Учебно-методическое пособие.- Орел: Изд-во Среденерусского института управления- филиала РАНХиГС, 2017. – 84с.	41	
3.	Ветков Н.Е., Махов С.Ю Спортивные и подвижные игры. Учебно-методическое пособие. Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС. 2016. – 128с.	23	
4	Роль комплекса ГТО в создании российской системы физического воспитания в свете нового законодательства: Материалы межвузовской интернет-конференции (23 марта 2016г.): Сборник. / Под ред. Н.Е Веткова - Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС, 2016.- 80с	10	
5.	Физическая культура и спорт в российском обществе: прошлое, настоящее, будущее (11 марта 2014 года): Материалы конференций. / Под ред. М.А. Соломченко, И.В. Каинкова - Орел: Изд-во ОФ РАНХиГС, 2015.- 148с.		
6.	Калашников А.Ф. Физическая культура: социологические аспекты.: Учеб.пособие – Орел: Изд-воОРАГС, 2002. – 78с.	18	
7.	Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича - М.: Гардарики, 2003.- 448с.	9	

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях. / Под ред. Родиченко В.С. и др. - М.: "Советский спорт", 2003.- 128с.
2. Максимова Е.Н., Ветков Н.Е., Алексеенков А.Е. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие - Орел: Изд-во СИУ-филиал РАНХиГС, 2017.- 52с.

6.4. Нормативные правовые документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 05.10.2015 №274-ФЗ.

3. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 №172.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) – версия с изменениями из постановления №1508 от 30.12.2015.
5. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
6. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.

6.5. Интернет-ресурсы

1. IPR books.ru http://www.iprbookshop.ru/
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» http://cyberleninka.ru/
3. ЭБС Издательства «Лань» https://e.lanbook.com/
4. ЭБС ЮРАЙТ http://urait.ru/
5. ЭБС Национальный цифровой ресурс «Руконт» http://rucont.ru/
6. Электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru/defaultx.asp
7. Сайт журнала «Физкультура и спорт»: http://www.fismag.ru/
8. Сайт журнала «Лыжный спорт России» http://www.skisport.ru/
9. Сайт журнала «Культура здоровой жизни» http://kzg.narod.ru/
10. Сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» http://www.teoriya.ru/ru
11. Сайт науч-метод. журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» http://www.teoriya.ru/ru
12. Сайт Федерации волейбола России http://www.volley.ru/
13. Сайт Федерации легкой атлетики России http://www.rusathletics.com/
14. Сайт футбола России http://www.rusfootball.info/

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

Материально-техническая база

Таблица 9

Вид помещения	Оборудование
"Площадка спортивная (Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препядствия)" 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1.	Волейбольная площадка -1 Баскетбольная площадка -1 Площадка для игры в ручной мяч и минифутбол с воротами- 1 гимнастические тренажеры (разноуровневые турники -3 брусья-1) препятствие «Лабиринт»-1

	место для прыжков в длину и высоту-1 беговая дорожка-1
Зал для профессионально – прикладной физической подготовки 302001, Орловская область, г.Орёл, ул. Панчука, д.1,Литер А1.	Скамья -3, Стол-1 Гантель виниловая 2кг – 10 Гиря 8 кг -2, Гиря 16кг - 2, Гиря 24 кг - 2 Коврик туристический - 8 Мяч гимнастический - 5 Обруч гимнастический -2 Палка гимнастическая деревянная - 10 Пояс тяжелоатлетический - 2, Скакалка - 3 Турник навесной - 3 Гриф гантельный - 2, Гриф для гантелей фигурный -2, Гриф для штанги - 1 Диск 2,5 кг - 18, Диск 5 кг - 6, Диск 10 кг - 6 Диск 15 кг - 4 Велотренажер - 2, Дорожка беговая - 2 Кроссовер - 1, Гребной тренажер - 1 Многофункциональный спортивный комплекс AGS-4000 - 1 Станок для жима лёжа - 1 Силовой комплекс AGS-5000 - 1 Эллиптический тренажер магнитный -2 Шведская стенка -9, Вешалки-3 Зеркала настенные - 4

Спортивное оборудование и спортивный инвентарь

Таблица 10

№п/п	Виды спорта	Наименование инвентаря и спортивного оборудования	Кол-во на группу
1.	Легкая атлетика	Маты гимнастические	10
		Гимнастические палки	15
		Набивные мячи	10
		Рулетки	5
		Секундомеры	5
2.	Спортивные игры	Волейбольные мячи	10
		Волейбольная сетка	2
		Волейбольная антенна	2
		Волейбольные стойки	2
		Баскетбольные мячи	10
		Манишки с номерами	12
		Конусы	20
		Ворота футбольные	2
		Мячи мини-футбольные	5
		Сетки на ворота	4
		Футбольные мячи	10
		Столы теннисные	4
		Сетки	8
		Ракетки	8

		Шары теннисные	40
		Коврики	15
		Скакалки	30
3.	Гиревой спорт	Пояс атлетический	2
		Комплект гирь 8кг,16 кг, 24 кг, 32 кг	4
		Стол для АРМ-спорта	1
		Гантели разных весов	10
4.	Лыжный спорт	Лыжи беговые	30
		Ботинки лыжные	30 пар
		Палки	30 пар
		Крепление	40
		Мази держания и скольжения	10
5.	Дартс	Мишени для игры дартса	3
		Комплекты дротиков	10
		Комплекты хвостовиков и оперений для дротиков	30
6.	Настольные спортивные игры	Часы электронные	15
		Доски шахматные	10
		Комплекты для игры в шашки	10