

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

Институт государственной службы и управления

Кафедра управления персоналом

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры управления
персоналом

Протокол от «14» сентября 2017 г. № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.28 Физическая культура и спорт

(индекс, наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

Физ. культ. и сп.

(краткое наименование дисциплины (модуля))

38.03.03 Управление персоналом

(код, наименование направления подготовки)

Управление персоналом организации и государственной службы

(направленность (профиль))

бакалавр

(квалификация)

очная

(форма обучения)

Год набора - 2018

Москва, 2016 г.

Автор-составитель:

Доцент кафедры физического воспитания и здоровья, кандидат экономических наук Хутин С.А.

Заведующий кафедрой

И.о. заведующего кафедрой управления персоналом, доктор социологических наук, доцент Обухова Л. А.

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	4
3. Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	6
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	12
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
6.1. Основная литература	14
6.2. Дополнительная литература	14
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	14
6.4. Нормативные правовые документы	15
6.5. Интернет-ресурсы	15
6.6. Иные источники	15
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	16

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.28 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способностью поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта или по результатам форсайт-сессии)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
-	УК ОС-7.1	<p>на уровне знаний: демонстрирует знание основ физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>на уровне умений: использует физкультурно–спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей</p>

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины Б1.Б.28 «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачётные единицы, 72 часа. Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем составляет 72 часа: практические занятия – 72 часа.

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.28 «Физическая культура и спорт» предусмотрена на 1 курсе в 1 семестре.

Дисциплина Б1.Б.28 «Физическая культура и спорт» относится дисциплинам базовой части Блока 1. «Дисциплины (модули)».

В содержательном плане дисциплина является основой для Б1.Б.14 «Безопасность жизнедеятельности» (в 3 семестре).

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет (1 семестр).

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения

№	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточно й аттестации**
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
1.	Теоретический раздел	8			8			О
2.	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	8			8			О
3.	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	8			8			О
4.	Практический раздел: Волейбол	8			8			О
5.	Практический раздел: Мини-футбол	8			8			О
6.	Практический раздел: Легкая атлетика	8			8			О
7.	Практический раздел: Плавание	12			12			О
8.	Практический раздел: Фитнес	12			12			О, Реф
	Промежуточная аттестация							За
Всего		72			72			

Примечание:

* формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), реферат (Реф).

** формы промежуточной аттестации: зачет (За).

Содержание дисциплины

Тема 1. Теоретический раздел

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Тема 2. Практический раздел: Атлетическая гимнастика

Общеразвивающие упражнения для всех основных мышечных групп и суставов. Упражнения на снарядах (висы, упоры), на тренажерах для развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости), а также для улучшения функциональных возможностей организма. Дозировка упражнений.

Тема 3. Практический раздел: Баскетбол

Элементы игры: виды передач, ведение и остановка мяча, броски с места и в движении. Игра (одно- и двусторонняя). Практика судейства.

Тема 4. Практический раздел: Волейбол

Элементы игры: виды передач, прием мяча, подача (нижняя, верхняя). Игра через сетку. Практика судейства.

Тема 5. Практический раздел: Мини-футбол

Элементы игры: виды ударов, передачи, остановки, ведение, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Игра по упрощенным правилам. Практика судейства.

Тема 6. Практический раздел: Легкая атлетика

Основы техники ходьбы, бега. Высокий, низкий старт. Техника финиширования. Кроссовый бег. Скоростные и скоростно- силовые упражнения. Основы техники прыжка с места.

Тема 7. Практический раздел: Плавание

Подготовительные упражнения для занятий в воде. Специальные дыхательные упражнения на суше и в воде. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй). Техника выполнения поворотов. Старт.

Тема 8. Практический раздел: Фитнес

Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости. Упражнения на степ-платформе. Разучивание элементов стрейчинга, шейпинга, пилатеса, некоторых танцевальных программ.

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 Б1.Б.28 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема (раздел)		Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1.	Теоретический раздел	опрос
Тема 2.	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	опрос
Тема 3.	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	опрос
Тема 4.	Практический раздел: Волейбол	опрос
Тема 5.	Практический раздел: Мини-футбол	опрос
Тема 6.	Практический раздел: Легкая атлетика	опрос
Тема 7.	Практический раздел: Плавание	опрос
Тема 8.	Практический раздел: Фитнес	опрос, защита реферата

4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): в устной форме по вопросам.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Преподаватель оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:

- устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия,
- выступление с докладами,
- участие в обсуждении докладов,
- защита реферата,
- выполнение нормативов.

Примерные нормативы для оценки общей физической подготовленности

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 60 м (сек.)	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0
2.	Челночный бег 10х10 м (сек.)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	50	45	40	35	30
4.	Прыжок в длину с места (см)	250	230	210	200	180
5.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	30	25	20	15	10
7.	Бег на 3000 м (мин., сек.)	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
8.	Плавание на 50 м в/с (мин., сек.)	40,0	44,0	48,0	55,0	б/вр
9.	Плавание на 100 м в/с (мин., сек.)	2,00	2,15	2,30	2,45	3,00

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег на 60 м (сек.)	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0
2.	Челночный бег 10х10 м (сек.)	29,0	30,0	32,0	33,0	35,0
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	40	37	34	31	28
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	150	140
5.	Подтягивание на перекладине (высота 90 см) из виса лёжа с опорой на пятки	15	12	10	6	4
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре (кол-во раз)	20	15	10	8	4
7.	Бег на 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
8.	Плавание на 50 м в/с (мин., сек.)	54,0	1,00,0	1,05,0	1,10,0	б/вр
9.	Плавание на 100 м в/с (мин., сек.)	2,10	2,25	2,40	2,55	б/вр

Студенты, освобождённые на длительный период от практических занятий, выполняют письменную контрольную работу (реферат), связанную с характером их заболеваний и сдают зачёт по теоретическому разделу программы.

Оценка знаний, умений, навыков проводится на основе балльно-рейтинговой системы 70% из 100% (70 баллов из 100) - вклад по результатам выступления с докладами, участия в обсуждениях докладов других обучающихся, ответов на вопросы преподавателя в ходе занятия, защиты рефератов, выполнения нормативов.

Вопросы для подготовки к опросам:

Тема 1. Теоретический раздел

1. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
2. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).
 - 1 Понятие профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП).
3. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
4. Лечебная физическая культура.

5. Фоновые виды физической культуры.
6. Роль физической культуры в социальной жизни общества.
7. Общие функции физической культуры.
8. Специфические функции физической культуры.
9. Характеристика умственного и физического труда.
10. Утомление. Характер и фазы утомления.
11. Восстановление. Фазы восстановления.
12. Дополнительные средства восстановления.
13. Тренированность. Отличие организма тренированного человека от нетренированного.
14. Определение понятия “здоровье”.
15. Основные составляющие здорового образа жизни.
16. Культура питания. Витамины. Минеральные вещества.
17. Организация двигательной активности.
18. Личная гигиена и закаливание.
19. Профилактика вредных привычек.

Тема 2. Практический раздел: Атлетическая гимнастика

1. Психофизическая регуляция организма.
2. Характеристика состояния “стресса”.
3. Работоспособность человека и влияние на неё различных факторов.
4. Повышение работоспособности с помощью физических упражнений.
5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Возрастные особенности содержания занятий для мужчин и женщин.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
8. Способы регулирования интенсивности физической нагрузки во время самостоятельных занятий.
9. Гигиена самостоятельных занятий.

Тема 3. Практический раздел: Баскетбол

1. Соревнования как этап учебно-тренировочных занятий.
2. Элементы игры: виды передач, ведение и остановка мяча, броски с места и в движении.
3. Игра (одно- и двусторонняя).
4. Практика судейства.

Тема 4. Практический раздел: Волейбол

1. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.
2. Элементы игры: виды передач, прием мяча, подача (нижняя, верхняя).
3. Игра через сетку.
4. Практика судейства.

Тема 5. Практический раздел: Мини-футбол

1. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.
2. Элементы игры: виды ударов, передачи, остановки, ведение, вбрасывание мяча.
3. Техника игры вратаря.
4. Игра по упрощенным правилам.
5. Практика судейства.

Тема 6. Практический раздел: Легкая атлетика

1. Классификация физических упражнений.
2. Физическая нагрузка и её основные компоненты.

3. Оздоровительные силы природы и их краткая характеристика.
4. Основы техники ходьбы, бега.
5. Высокий, низкий старт.
6. Техника финиширования.
7. Кроссовый бег
8. Скоростные и скоростно- силовые упражнения.
9. Основы техники прыжка с места.

Тема 7. Практический раздел: Плавание

1. Подготовительные упражнения для занятий в воде.
2. Специальные дыхательные упражнения на суше и в воде. Т
3. Техника плавания спортивными способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй).
4. Техника выполнения поворотов.

Тема 8. Практический раздел: Фитнес

1. Физическая культура студента.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Общеразвивающие, аэробные, специальные упражнения для развития гибкости, координации, выносливости.
4. Упражнения на степ-платформе.
5. Разучивание элементов стрейчинга, шейпинга, пилатеса, некоторых танцевальных программ.

Темы рефератов

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способностью поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1 – способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных и профессиональных целей	<p>Разрабатывает и реализует программу физического саморазвития.</p> <p>Посещает самостоятельные занятия по физической культуре в рамках программы саморазвития.</p>	<p>Составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. Владеет способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений.</p> <p>Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечен в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии.</p>

4.3.2 Типовые оценочные средства

Вопросы к зачету:

1. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
2. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).
3. Понятие профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП).
4. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
5. Лечебная физическая культура.
6. Фоновые виды физической культуры.
7. Роль физической культуры в социальной жизни общества.
8. Общие функции физической культуры.
9. Специфические функции физической культуры.
10. Характеристика умственного и физического труда.
11. Утомление. Характер и фазы утомления.
12. Восстановление. Фазы восстановления.
13. Дополнительные средства восстановления.
14. Тренированность. Отличие организма тренированного человека от нетренированного.
15. Определение понятия “здоровье”.
16. Основные составляющие здорового образа жизни.
17. Культура питания. Витамины. Минеральные вещества.
18. Организация двигательной активности.
19. Личная гигиена и закаливание.
20. Профилактика вредных привычек.
21. Психофизическая регуляция организма.
22. Характеристика состояния “стресса”.

23. Работоспособность человека и влияние на неё различных факторов.
24. Повышение работоспособности с помощью физических упражнений.
25. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
26. Возрастные особенности содержания занятий для мужчин и женщин.
27. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
28. Способы регулирования интенсивности физической нагрузки во время самостоятельных занятий.
29. Гигиена самостоятельных занятий.
30. Соревнования как этап учебно-тренировочных занятий.
31. Основы функционирования физической культуры.
32. Программно–нормативные основы физического обучения.
33. Организационные основы системы физического обучения.
34. Физическая культура как система.
35. Формы физической культуры.
36. Основные положения процесса физического воспитания и образования в вузе.
37. Основные понятия и термины, используемые в физической культуре.
38. Физическое обучение и его краткая характеристика.
39. Физическая тренировка и её основные компоненты.
40. Физическая подготовленность в процессе учебной деятельности.
41. Психофизическая подготовка.
42. Жизненно необходимые умения и навыки и их краткая характеристика.
43. Спорт в широком понимании (массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт).
44. Классификация физических упражнений.
45. Физическая нагрузка и её основные компоненты.
46. Оздоровительные силы природы и их краткая характеристика.
47. Метод строго регламентированного упражнения.
48. Игровой метод.
49. Соревновательный метод.
50. Общепедагогические методы физической культуры.
51. Основные этапы процесса обучения физическим упражнениям.
52. Физическая культура студента.
53. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
54. Раскройте содержание методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
55. Определите основное содержание индивидуальных программ физического самовоспитания.
56. Раскройте простейшие методики самомассажа.
57. Характеристика корригирующей гимнастики для глаз.
58. Охарактеризуйте основные методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
59. Назовите и дайте краткую характеристику методам самоконтроля физического развития.
60. Функциональные пробы и их краткая характеристика.

Шкала оценивания.

Оценка знаний, умений, навыков проводится на основе балльно-рейтинговой системы: 30% из 100% (или 30 баллов из 100) - вклад в итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.

При оценивании ответа обучающегося в ходе промежуточной аттестации можно опираться на следующие критерии:

Баллы	Критерий оценки
26-30	На все вопросы даны правильные и точные ответы. Точное понимание рамок

	каждого вопроса. Продемонстрировано знание основ теории государства и права, знание базовой терминологии, умение раскрыть и прокомментировать содержание терминов. Ответ отличается четкая логика и знание материала далеко за рамками обязательного курса: обучающийся оперирует знаниями других наук (истории, политологии, философии, социологии).
16-25	Вопросы раскрыты достаточно полно и правильно, но есть определенные неточности в ответе, либо вопрос раскрыт, но не приведены примеры из законодательства. По знанию базовой терминологии замечаний нет..
6-15	Ответы на вопросы даны в целом правильно, однако неполно. Логика ответов недостаточно хорошо выстроена. Пропущен ряд важных деталей или, напротив, в ответе затрагивались посторонние вопросы, в которых освещены общие мысли по вопросу Базовая терминология в целом усвоена.
0-5	Обучающийся путается в базовых понятиях теории государства и права, не в состоянии раскрыть содержание базовых общетеоретических терминов. В знаниях имеются существенные пробелы.

Шкала перевода из многобалльной системы в традиционную:

- - обучающемуся выставляется оценка «не зачтено», если обучающийся набрал менее 50 баллов,

- оценка «зачтено» выставляется при условии, если обучающийся набрал от 50 до 100 баллов.

100 баллов выставляется при условии выполнения всех требований, а также при обязательном проявлении творческого отношения к предмету, умении находить оригинальные, не содержащиеся в учебниках ответы, умении работать с источниками, которые содержатся дополнительной литературе к курсу, умении соединять знания, полученные в данном курсе со знаниями других дисциплин.

4.4. Методические материалы

Устный опрос является одним из основных способов проверки усвоения знаний обучающимися. Развернутый ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях. Основные критерии оценки устного ответа: правильность ответа по содержанию; полнота и глубина ответа; логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией); использование дополнительного материала.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические указания по самостоятельной подготовке к занятиям лекционного, практического (семинарского) типа:

Подготовка к занятиям должна носить систематический характер. Это позволит обучающемуся в полном объеме выполнить все требования преподавателя. Обучающимся рекомендуется изучать как основную, так и дополнительную литературу, а также знакомиться с Интернет-источниками (список приведен в рабочей программе по дисциплине).

Список вопросов для самостоятельной подготовки к опросам по темам приведен в рабочей программе по дисциплине.

Методические указания по подготовке к опросу

Подготовка обучающихся к опросу предполагает изучение в соответствии тематикой дисциплины основной/ дополнительной литературы, нормативных документов,

интернет-ресурсов.

Обучающийся готовит доклад в форме устного сообщения по теме дисциплины.

Предлагается следующая структура доклада:

1. Введение:

- указывается тема и цель доклада;
- обозначается проблемное поле, тематические разделы доклада.

2. Основное содержание доклада:

- последовательно раскрываются тематические разделы доклада.

3. Заключение:

– приводятся основные результаты и суждения автора по поводу путей возможного решения рассмотренной проблемы, которые могут быть оформлены в виде рекомендаций.

Методические рекомендации по написанию реферата:

Реферат является самостоятельной практической работой обучающихся. Он призван определить степень освоения студентом знаний и навыков, полученных им в процессе изучения дисциплины.

Текст работы должен быть написан в научном стиле. Оформление текста также должно быть выполнено грамотно. Следует избегать пустых пространств и, тем более, страниц. На все таблицы, рисунки и диаграммы делаются ссылки в тексте.

Работа выполняется в формате А4. Шрифт – TimesNewRoman. Основной текст работы набирается 14-м шрифтом через 1,5 интервала, выравнивание по ширине, межбуквенный интервал «Обычный», красная строка 1,25 см. Автоматически расставляются переносы. Поля: верхнее 2,0 см, нижнее 2,0 см, левое 3 см, правое 1 см. Промежутки между абзацами отсутствуют. Введение, главы, заключение, список литературы и приложения форматируются как заголовки первого уровня и начинаются каждый с новой страницы. Подразделы глав с новой страницы не начинаются.

Сноски делаются внизу страницы. Таблицы и рисунки нумеруются отдельно. Номер включает номер главы и номер рисунка/таблицы в данной главе.

Страницы работы должны быть пронумерованы. Нумерация начинается со страницы с оглавлением, на которой ставится цифра «2» и далее – по порядку. Окончание нумерации приходится на последний лист списка литературы. Номер ставится внизу страницы справа. На страницах с приложениями номера не ставятся, и в оглавление они не выносятся. В оглавлении указывается только номер первого листа первого приложения. Объем реферата 7-15 стр.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями, как правило, решают две задачи. Во-первых, это организация активного досуга, а во-вторых, развитие и поддержание на необходимом уровне физических качеств и двигательных навыков.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий;
- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;
- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Выбор вида самостоятельных занятий является сугубо индивидуальным.

Основы методики самостоятельных занятий, самоконтроль и профилактику травматизма студенты изучают на лекционных и практических занятиях.

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

6.1. Основная литература

1. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>. – ЭБС «IPRbooks»

6.2. Дополнительная литература

1. Лапчинская Н.В. Физическая культура в вузе: основа личной и коллективной безопасности: учебное пособие / Лапчинская Н.В.; Волго-Вятская академия государственной службы. – Н. Новгород: ВВАГС, 2009. – 158 с.

2. Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Ю.А. Мельникова, Л.Б. Спиридонова. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. – 68 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/64995.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной гражданской службе: учебное пособие / Е.Г. Сайганова, В.Н. Марков; под общ. ред. А.А. Деркача; РАГС при Президенте РФ, Кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности, Кафедра физического воспитания. – М.: Изд-во РАГС, 2009. – 164 с.

4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие: бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов; РАГС при Президенте РФ, Кафедра физического воспитания. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

5. Титов П.Б. Физическая культура и ее влияние на развитие личности / П.Б. Титов // Социально-гуманитарные знания. – 2012. – № 6. – С. 122–127.

6. Физическая культура – основа здорового образа жизни: учебное пособие / под общ. ред. В.А. Дудова; РАГС при Президенте РФ, Кафедра физического воспитания. – М.: Изд-во РАГС, 2010. – 144 с.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1. Агапов В.С. Социально-психологические детерминанты креативной компетентности студентов: монография / В.С. Агапов, Р.У. Давлетова. – М.: Макеев Игорь Вячеславович, 2016. – 163 с.

2. Володина А.Ю. Методические рекомендации по подготовке и защите выпускной квалификационной работы [Электронный ресурс] / А.Ю. Володина, И.В. Костин. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московская государственная академия водного транспорта, 2015. – 22 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/46478.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3. Модель позиционного обучения студентов [Электронный ресурс]: теоретические основы и методические рекомендации / И.Б. Шиян [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский городской педагогический университет, 2012. – 152 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/27375.html>. – ЭБС «IPRbooks»

4. Образовательные инновации и практики карьеры: сборник методических материалов и статей / РАНХиГС при Президенте РФ. – М.: Дело, 2015. – 192 с.

5. Психология адаптации и социальная среда. Современные подходы, проблемы, перспективы [Электронный ресурс] / Л.Г. Дикая [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Пер Сэ, 2007. – 624 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/7431.html>. – ЭБС «IPRbooks»

6. Социально-психологические аспекты формирования культуры

самообучающейся организации / А.Я. Николаев [и др.] // Вопросы психологии. – 2014. – № 6. – С. 44–52.

6.4. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации (с гимном России). – М.: Проспект, 2015. – 32с.

6.5. Интернет-ресурсы

1. Институт государства и права Российской Академии Наук – www.igpen.shpl.ru
2. Научная библиотека МГУ им. М.В.Ломоносова – www.nbmgu.ru
3. Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета – www.lib.pu.ru
4. Центральная библиотека образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://www.edulib.ru/>
5. Сводный каталог электронных библиотек. Режим доступа: <http://www.lib.msu.ru/journal/Unilib/main.htm>
6. Базы данных ИНИОН. Режим доступа: <http://www.inion.ru/product/db.htm>
7. Библиотека образовательного портала «Экономика, социология, менеджмент». Режим доступа: <http://ecsocman.edu.ru/>
8. Библиотека федерального портала «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
9. Библиотека учебной и научной литературы русского гуманитарного интернет университета. Режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
10. Экономический и социальный совет ООН (Язык сайта – английский). Режим доступа: <http://www.un.org/en/development/index.shtml>; Режим доступа: <http://www.un.org/en/ecosoc/>

6.6. Иные источники

1. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / Ишмухаметов М.Г. – Электрон. текстовые данные. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013. – 160 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/32103.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура» / Ишмухаметов М.Г. – Электрон. текстовые данные. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014. – 193 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/32246.html>. – ЭБС «IPRbooks»
3. Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе [Электронный ресурс]: материалы Регионального научно-методического семинара «Физическая культура и здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе» (25 марта 2015 года) / Р.Р. Абдуллин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. – 164 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/51799.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября

2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. – 206 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru.ezproxy.ranepa.ru:3561/51800.html>. – ЭБС «IPRbooks»

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

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Программное обеспечение: Microsoft Windows 10 LTSB 1607, Microsoft Office Professional 2016.

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