Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ при Президенте Российской Федерации

Институт общественных наук

Образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования

«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»

Факультет Управления социокультурными проектами

Утверждена кафедрой Культурологии и социальных коммуникаций ИОН

Протокол от «29» августа 2017 г. № 8

Утверждена кафедрой Управления социокультурными проектами МВШСЭН

Протокол от «08» июня 2017 г. № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.03 «Физическая культура и спорт»

(индекс и наименование дисциплины)

38.03.02 Менеджмент

(код и наименование направления подготовки)

Менеджмент креативных проектов

направленность (профиль)

бакалавр

(квалификация)

очная

(форма обучения)

Год набора - 2018

Москва, 2017 г.

Автор–составитель:

Кандидат педагогических наук, доцент		Колганова Елизавета Юрьевна
(ученая степень и(или) ученое звание, должность)	*(наименование кафедры)*	*(Ф.И.О.)*

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена кафедрой Культурологии и социальных коммуникаций ИОН

Протокол № 3 от 05.08.2017

Рабочая программа дисциплины (модуля) рассмотрена и утверждена на заседании кафедры менеджмента и культурной политики

Протокол №6 от 08.06.2017

Заведующий кафедрой

Культурологии и социальных коммуникаций ИОН РАНХиГС	PhD	Неклюдова Мария Сергеевна
(наименование факультета/ кафедры)	*(ученая степень и(или) ученое звание)*	*(Ф.И.О.)*

И.о. заведующего кафедрой

Менеджмента и культурной политики	Доктор экономических наук, профессор	Бессолицын Александр Алексеевич
(наименование факультета/ кафедры)	*(ученая степень и(или) ученое звание)*	*(Ф.И.О.)*

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы 4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО 4
3. Содержание и структура дисциплины 4
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 6
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 15
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" 15
6.1. Основная литература. 16
6.2. Дополнительная литература. 16
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. 16
6.4.Нормативные правовые документы. 16
6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы. 16
6.6. Иные рекомендуемые источники. 16
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

Дисциплина Б1.Б.3 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
ОК – 7	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: роль физической культуры в жизни человека; роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста
		Уметь: оценивать собственные физические возможности и стремится из развивать основываясь на знаниях об спорте, выбирать дальнейшие траектории собственного физического развития творчески использовать методы физического воспитания для личностно-профессионального развития;
		Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие психофизических способностей и качеств;

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

В соответствии с учебным планом дисциплина Б1.Б.3 «Физическая культура и спорт» входит в состав дисциплин базовой части блока Б1 «Дисциплины (модули)» и реализуется в 1 – 2 семестрах. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 з.е.).

Дисциплина «Физическая культура и спорт» содержательно связана с дисциплиной Б1.В.15 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем – 48 часов, на самостоятельную работу обучающихся – 24 часа.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

Распределение учебных часов по разделам дисциплины

Разделы учебной программы	**Семестры**		**Всего часов**
	1	**2**	
Теоретический раздел	**24**	**24**	**48**
Самостоятельная работа обучающихся	12	12	24
Итого	36	36	**72**

Содержание дисциплины

Таблица 2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Содержание тем (разделов)
	Теоретический раздел	Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
	Контрольный раздел	Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.

Структура дисциплины

Таблица 3

№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	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.		8				4	Тестирование
2.	Тема 2. Социальные и биологические основы физической культуры.		8				4	Тестирование
3.	Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.		8				4	Тестирование
4.	Тема 4. Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.		8				4	Тестирование
5.	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.		8				4	Тестирование
6.	Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.		8				4	Тестирование
	Промежуточная аттестация							Зачет
	Всего	**72/2**	**48**				**24**	

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

4.1. Текущий контроль успеваемости

4.1.1. Формы текущего контроля успеваемости

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля и успеваемости обучающихся: опрос, реферат (доклад) по выбранной теме;

4.1.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

1. Под физической культурой понимается:

a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
c) часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

a) спорт
b) система физического воспитания
c) физическая культура

3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:

a) учебно-практические занятия
b) занятия в спортивных секциях
c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия

4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

a) физическое развитие
b) физическое воспитание
c) физическая культура

5. Что является основным средством физического воспитания?

a) физическое упражнение
b) физическая культура
c) спорт

6. Двигательная реабилитация – это:

a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
b) процесс для развития физических способностей
c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека

7. Физическая рекреация – это:

a) вид физической культуры для спортивной деятельности
b) вид физической культуры для активного отдыха
c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:

a) ребра, грудина, позвонки
b) кости черепа, таза, поясов конечностей
c) основание черепа

2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:

a) расслабление мышц
b) увеличение массы мышц
c) сокращение мышечных волокон

3. Транспортная функция кровеносной системы:

a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел

4. Артериальная кровь поступая в аорту:

a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
b) отдает кислород и питательные вещества

c) забирает кислород и питательные веществ

5. Дыхательный объем – это:

a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле

b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха

c) количество дыхательных циклов в 1 минуту

6. Кумулятивная адаптация – это:

a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств

b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий

c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

a) утреннее время суток с 8 до 9 час

b) дневное время суток с 13 до 15 час

c) вечернее время суток с 17 до 19 час

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

a) гипертонией

b) гиподинамией

c) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

a) скоростную выносливость

b) скоростно-силовую выносливость

c) общую выносливость

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

a) Общей выносливостью

b) Тотальной выносливостью

c) Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

a)Быстрота

b) Гибкость и подвижность в суставах

c)Выносливость

d) *Мышечная сила*

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

a) Морфофункциональных свойств и качеств

b) Двигательных умений и навыков

c)Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

1.Игровой

2.Соревновательный
3.Строго регламентированного упражнения
4.Психорегулирующего упражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:

a) Специальная выносливость
b) Локальная выносливость
c) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:

a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
c) регулярное занятие физической культурой

7. Принцип наглядности – это:

a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
b) участие, возможно большего число органов чувств в восприятии
c) от освоенного к неосвоенному

8. Понятие «двигательная активность» отражает:

a) Направленность на реализацию конкретной цели
b) Суммарное количество движений и действий
c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий

9. Основным результатом физической подготовки является:

a) Физическая готовность
b) Физическое развитие
c) Физическое воспитание

10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:

a)Целостного выполнения упражнения
b) Расчлененно-конструктивного упражнения
c)Идеомоторного упражнения

11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:

a) Двигательные умения и навыки
b) Физическая готовность
c) Тактические знания

12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:

a) Строгой регламентации
b) Игрового
c)Соревновательного

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:

a) Физическая готовность
b) Физическая работоспособность.
c) Физическое развитие

2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:

a) 2
b) Без команды
c) 3

3. Самоконтроль – это:

a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
c) Все ответы верны

4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?

a) 10
b) 12
c) 15

5. Спорт – это:

a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
c) Все ответы верны

6. Что не относятся к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:

a) Спортивные секции и группы по видам спорта
b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
c) Вводная гимнастика
d) Физкультминутки и физкультпаузы

7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?

a) Виды подготовки
b) Подготовленность спортсмена
c) Состояние спортсмена
d) Мастерство спортсмена

8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:

a) 3000 м
b) Марафон
c) 10000 м
d) Бегофон

9. Какая дистанция называется марафоном?

a) 100 км пробег
b) 42 км 195 м.
c) Суточный бег

10. В какой стране появился шейпинг?

a) Германия
b) Франция
c) Бразилия
d) СССР (Россия)

11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?

a) Фитнес-аэробика
b) Фигурная аэробика
c) Танцевальная аэробика
d) Степ-аэробика

12. Какая страна является родоначальником волейбола?

a) Япония
b) США
c) Англия
d) Индия

13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?

a) 9 х 12
b) 8 х 15
c) 9 х 18
d) 7 х 10

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

a) Нерациональное составленное расписание тренировок
b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

a) При внезапной остановке после интенсивного бега
b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
c) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
c) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

a) Воздух и физические упражнения
b) Вода и физические упражнения
c) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и

контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) будущих специалистов.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
   b) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
   c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры
2. Профессиография – это:
   a) Графический профиль качеств специалиста
   b) Описание профессиональной деятельности человека
   c) Представление о профессии
3. Профессиограмма – это:
   a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
   b) Нормативные графики отдельных качеств специалиста
   c) Нормативные графики отдельных навыков специалиста
4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
   a) Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей
   b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
   c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
   a) Соответствие нормам и требованиям профессии
   b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
   c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
6. Выносливость – это:
   a) Длительное продолжение физической и умственной работы
   b) Способность противостоять утомлению
   c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
   a) Механическое воздействие на объект
   b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
   c) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
   a) Быстрота выполнения движения
   b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
   c) Способность быстро координировать движения.

4.2. Промежуточная аттестация

4.2.1. Форма и средства (методы) проведения промежуточной аттестации

Зачет в 1 и 2 семестрах проводится по результатам контрольных тестов и теоретической подготовленности:

Вопросы к зачету в 1 семестре:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Вопросы к зачету во 2 семестре:

6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее особенности.

Шкала оценивания:

Форма промежуточной аттестации	**Критерии оценивания**	**Оценка (баллы)**
Зачет	Ответ обучающегося демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	Зачтено
	В ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	Не зачтено

4.3. Методические материалы

Систематическое воздействие физических упражнений на организм человека может быть успешным в том случае, когда методика их применения (система средств и способов) согласуется с основными правилами, закономерностями процесса физического воспитания. Знание и соблюдение этих закономерностей, или, иначе, принципов, позволяет эффективно овладеть конкретным двигательным навыком и развить то или иное физическое качество (силу, выносливость, гибкость и т.д.). И наоборот, незнание принципов или их неумелое применение существенным образом тормозит успешность обучения движениям, затрудняет формирование физических качеств.

Основными принципами методики обучения и воспитания (методическими принципами), которыми необходимо руководствоваться в процессе построения занятий физическими упражнениями, являются принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, динамичности.

Принципы сознательности и активности предусматривают формирование осмысленного отношения и устойчивого интереса обучающихся к занятиям физическими упражнениями. Это, в свою очередь, возможно только при творческом сотрудничестве преподавателя и обучающегося. Педагогическое мастерство, профессионализм преподавателя заключается в доведении до сознания обучающихся конкретного смысла и значения выполняемых заданий, объяснением не только того, что и как выполнять, но и почему предлагается именно это, а не другое упражнение, почему его следует выполнять так,

а не иначе, как оно влияет на те или иные функции организма. Совместный анализ удачного или неудачного выполнения упражнений, поиск ошибок в технике движений, причин их возникновения и путей устранения способствует формированию у обучающихся сознательного и активного отношения к процессу обучения, приучает их к самоанализу, самооценке, самоконтролю двигательной деятельности, развивает интерес и стремление к самосовершенствованию.

Путь к физическому совершенству - прежде всего большой напряженный труд. Здесь неизбежны и утомительные упражнения, и "скучные" задания, интерес к которым проявляется лишь на основе глубокого понимания обучающимся их важности и необходимости в процессе становления гармонически развитой личности. Именно на этой основе формируется устойчивое стремление преодолевать трудности, проявлять инициативность, самостоятельность, творческую активность в процессе физического совершенствования.

Принцип наглядности в физическом воспитании обеспечивается комплексным использованием многообразных форм наглядности: показа двигательного действия преподавателем или подготовленным обучающимся, просмотра учебных видеофильмов, наглядных пособий, рисунков, схем, зрительных и слуховых ориентиров и др. Применение различных форм и средств наглядности способствует формированию точного образа двигательного действия или двигательного задания (модели деятельности) в целом.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает строго учитывать возрастные особенности, пол, уровень подготовленности, индивидуальные различия в физических и психических способностях обучающихся. Доступность упражнений или нагрузок не означает полного отсутствия трудности при их выполнении, а предполагает постоянное и последовательное преодоление их путем мобилизации физических и духовных сил занимающихся. Мера доступности изменяется в зависимости от степени технической, физической и функциональной подготовленности обучающегося: что было недоступно на одном этапе обучения, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и предъявляемые требования.

Принцип систематичности - это прежде всего регулярность занятий, рациональное распределение нагрузок и отдыха. Если за учебным или тренировочным занятием последует слишком большой перерыв, то это приведет к снижению уровня работоспособности. Систематичность или непрерывность процесса обучения и воспитания заключается в том, что положительный эффект каждого последующего занятия должен как бы "наслаиваться" на "следы" предыдущего, закрепляя и углубляя их. В итоге эффект ряда занятий "суммируется" - возникает кумулятивный эффект системы занятий, т.е. относительно стойкие адаптационные перестройки функционального характера, которые составляют основу физической подготовленности, тренированности и стабильных двигательных навыков.

Принцип динамичности предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной деятельности обучающихся за счет обновления и усложнения применяемых физических упражнений, методов обучения, условий занятий, а также величины нагрузки - ее объема и интенсивности. Без этого нельзя обеспечить развитие физических, волевых

качеств, освоить новые формы двигательных умений и навыков, совершенствовать деятельность функциональных систем организма.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать безрезультативным большой труд преподавателя и обучающегося.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается на протяжении двух семестров и завершается зачетом в 1 и 2 семестрах. Показатели и критерии оценивания - см. Раздел 4.

По согласованию с преподавателем обучающийся может подготовить реферат, доклад по теме семинара. В процессе подготовки к семинару обучающиеся могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Темы докладов и рефератов по курсу:

1. Физическая культура как ценность.
2. Здоровье и физическая культура человека.
3. Законодательство России о развитии физической культуры и спорта.
4. Природные и социально-экологические факторы в жизни человека: сущность и влияние.
5. Пути и методы повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие
7. Место и роль физической культуры в здоровом образе жизни: взаимосвязь и значение.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Методы физического воспитания.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Современные популярные системы физических упражнений.
15. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта.
16. Физические упражнения: сущность и психофизиологическая характеристика.
17. Виды спорта и их особенности (на примере 3-5 видов спорта)
18. Общая характеристика диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Специальная психофизическая подготовки человека к труду как личная и социально-экономическая необходимость.
20. Место профессионально - прикладной физической подготовки в системе физического воспитания обучающихся.

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. Ветков Н.Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053

6.2. Дополнительная литература.

1. Физиологические технологии повышения работоспособности в физической культуре и спорте : учебное пособие / составители И. Н. Калинина, С. Ю. Калинин. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 110 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/64984.html
2. Попков, В. Н. Эмпирическое исследование в физической культуре и спорте : учебное пособие / В. Н. Попков. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2011. — 288 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/65009.html
3. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — ISBN 978-5-209-05470-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/22226.html
4. Орлова С.В. Физическая культура.Издательство РГУФК,2011.http://www.iprbookshop.ru/15687.html
5. Лысова И.А. Физическая культура.М.: Московский гуманитарный университет,2011.http://www.iprbookshop.ru/8625

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Положение об организации самостоятельной работы студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (в ред. приказа РАНХиГС от 11.05.2016 г. № 01-2211). http://www.ranepa.ru/images/docs/prikazy-ranhigs/Pologenie_o_samostoyatelnoi_rabote.pdf

6.4.Нормативные правовые документы.

Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция).

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

http://www.iprbookshop.ru/366.html

6.6. Иные рекомендуемые источники.

1. Кабачков В.А.,Полиевский С.А.,Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие, 2010 год.

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; укомплектована специализированной мебелью, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Для обеспечения преподавания дисциплины требуется помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Информационные справочные системы и ресурсы:

ЭБС «IPRbooks» http://www.iprbookshop.ru/

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» https://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red

Lexis Nexis Academic (Lexis Uni) https://lexisnexis.com/

ЭБС «Мобильная библиотека ЛитРес» http://biblio.litres.ru/

ЭБС «Юрайт» https://biblio-online.ru/

Информационная справочная система Консультант Плюсhttp://www.consultant.ru/

Информационная справочная система Гарант http://www.garant.ru/

Профессиональная база данных Scopus https://www.scopus.com/

Профессиональная база данных Web of Science (WoS) https://webofknowledge.com/

Единое окно доступа к образовательным ресурсам http://window.edu.ru/

База данных Министерства спорта Российской Федерации: https://www.minsport.gov.ru/

Технические и программные средства обучения:

Для обеспечения преподавания дисциплины используется набор демонстрационного оборудования:

- ноутбук (Windows 8.1 или 10) с программным обеспечением LibreOffice и (или) моноблок (Win 8.1) с программным обеспечением Office Standart
- проектор.