

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

---

Институт государственной службы и управления  
Кафедра зарубежного регионоведения и международного сотрудничества

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры зарубежного  
регионоведения и международного  
сотрудничества

Протокол от «06» сентября 2017 г. №1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре

---

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

ЭК по физ-ре и спорту

---

*(краткое наименование дисциплины (модуля))*

38.03.04 Государственное и муниципальное управление

---

*(код, наименование направления подготовки)*

Государственное управление и правовое регулирование (с углубленным изучением  
иностраннных языков и правовых дисциплин)

---

*(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**

Заведующий кафедрой зарубежного регионоведения и международного  
сотрудничества (ЗРиМС), доктор социологических наук В.В.Комлева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	5
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.....	13
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.....	18
6.6. Иные источники.....	18
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	19

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

1.1 Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту 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 вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
УК ОС-8	способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1	Способность создавать безопасные условия жизнедеятельности

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	на уровне знаний: демонстрирует знание основ физической культуры и здорового образа жизни
		на уровне умений: использует физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей
	УК ОС-8.1	на уровне знаний: демонстрирует понимание необходимости достижения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности
		на уровне умений: использует систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением определённых нормативов по общефизической и спортивной подготовке)

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость Элективные курсы по физической культуре и спорту составляет 328 часов, дисциплина изучается в 1-6 семестрах. Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем составляет 328 часов: практические занятия – 328 часов.

### Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту изучается в 1-6 семестрах. Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту взаимосвязана с дисциплиной Б1.Б.33 Физическая культура и спорт (6 семестр).

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту относится к дисциплинам вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)».

В содержательном плане дисциплина опирается на предыдущий уровень образования.

Достижение планируемых результатов обучения служит основой для Б1.Б.29 Безопасность жизнедеятельности (5 семестр).

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет (1-6 семестры).

## 3. Содержание и структура дисциплины

### Очная форма обучения

№ 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		
Тема 1	Теоретический раздел	41			41			
Тема 2	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	41			41			
Тема 3	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	41			41			
Тема 4	Практический раздел: Волейбол	41			41			
Тема 5	Практический раздел: Мини-футбол	41			41			
Тема 6	Практический раздел: Легкая атлетика	41			41			
Тема 7	Практический раздел: Плавание	41			41			
Тема 8	Практический раздел: Фитнес	41			41			
Промежуточная аттестация								3
Всего:		328			328			

Примечание:

\*\*\* - формы промежуточной аттестации: зачет (3).

## 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. Психофизические 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 Элективные курсы по физической культуре и спорту используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

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

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме: зачета в устной форме (ответы на вопросы).

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 10x10 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.
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.

### Примерные 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.

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 вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия
УК ОС-8	способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК ОС-8.1	Способность создавать безопасные условия жизнедеятельности

### Вопросы к зачету

20. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
21. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).
2. Понятие профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП).
22. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
23. Лечебная физическая культура.
24. Фоновые виды физической культуры.
25. Роль физической культуры в социальной жизни общества.
26. Общие функции физической культуры.

27. Специфические функции физической культуры.
28. Характеристика умственного и физического труда.
29. Утомление. Характер и фазы утомления.
30. Восстановление. Фазы восстановления.
31. Дополнительные средства восстановления.
32. Тренированность. Отличие организма тренированного человека от нетренированного.
33. Определение понятия “здоровье”.
34. Основные составляющие здорового образа жизни.
35. Культура питания. Витамины. Минеральные вещества.
36. Организация двигательной активности.
37. Личная гигиена и закаливание.
38. Профилактика вредных привычек.
39. Психофизическая регуляция организма.
40. Характеристика состояния “стресса”.
41. Работоспособность человека и влияние на неё различных факторов.
42. Повышение работоспособности с помощью физических упражнений.
43. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
44. Возрастные особенности содержания занятий для мужчин и женщин.
45. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
46. Способы регулирования интенсивности физической нагрузки во время самостоятельных занятий.
47. Гигиена самостоятельных занятий.
48. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.
49. Основы функционирования физической культуры.
50. Программно–нормативные основы физического обучения.
51. Организационные основы системы физического обучения.
52. Физическая культура как система.
53. Формы физической культуры.
54. Основные положения процесса физического воспитания и образования в вузе.
55. Основные понятия и термины, используемые в физической культуре.
56. Физическое обучение и его краткая характеристика.
57. Физическая тренировка и её основные компоненты.
58. Физическая подготовленность в процессе учебной деятельности.
59. Психофизическая подготовка.
60. Жизненно необходимые умения и навыки и их краткая характеристика.
61. Спорт в широком понимании (массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт).
62. Классификация физических упражнений.
63. Физическая нагрузка и её основные компоненты.
64. Оздоровительные силы природы и их краткая характеристика.
65. Метод строго регламентированного упражнения.
66. Игровой метод.
67. Соревновательный метод.
68. Общепедагогические методы физической культуры.
69. Основные этапы процесса обучения физическим упражнениям.
70. Физическая культура студента.
71. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
72. Раскройте содержание методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
73. Определите основное содержание индивидуальных программ физического самовоспитания.

74. Раскройте простейшие методики самомассажа.
75. Характеристика корригирующей гимнастики для глаз.
76. Охарактеризуйте основные методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
77. Назовите и дайте краткую характеристику методам самоконтроля физического развития.
78. 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.

Защита рефератов носит добровольный характер. Обучающийся может самостоятельно выбрать тему реферата из предложенных, подготовить реферат и защитить его на занятии соответствующей тематики. Реферат демонстрирует углубленное изучение дисциплины, способствует развитию навыков самостоятельной работы с литературными источниками.

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

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).

При подготовке докладов, письменных заданий и развития самоподготовки рекомендуется использовать источники раздела 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

#### **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, Наталия Викторовна ; Волго-Вятская академия государственной службы. - Н. Новгород : ВВАГС, 2009. - 158 с.
2. Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.— 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 / Сайганова, Екатерина Геннадьевна, Марков, Василий Николаевич ; 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, [2] 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 / Агапов, Валерий Сергеевич, Давлетова, Рада Уеловна. - М. :

- Макеев Игорь Вячеславович, 2016. - 163 с.
2. Володина А.Ю. Методические рекомендации по подготовке и защите выпускной квалификационной работы [Электронный ресурс]/ Володина А.Ю., Костин И.В.— 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.
2. Закон Российской Федерации о поправке к Конституции Российской Федерации «О Верховном Суде Российской Федерации и прокуратуре Российской Федерации» от 5 февраля 2014 года №2-ФКЗ (Российская газета. 2014. 7 февраля).
3. Федеральный конституционный закон «О судебной системе Российской Федерации» от 31 декабря 1996 года №1-ФКЗ в ред. ФЗ от 5 февраля 2014 г. №4-ФКЗ (Российская газета. 2014. 7 февраля).
4. Федеральный конституционный закон «О Конституционном Суде Российской Федерации» от 21 июля 1994 года №1-ФКЗ (СЗ РФ. 1994. №13. Ст.1447) в ред. ФКЗ от 8 июня 2015г. №5-ФКЗ // РГ 10 июня 2015г.
5. Федеральный конституционный закон «О Правительстве Российской Федерации» от 17 декабря 1997 года №2-ФКЗ (СЗ РФ. 1997. №51. Ст.5812; 1998. №1. Ст.1) в ред. ФКЗ от 23 мая 2015г. №4-ФКЗ / Российская газета.2015. 27 мая.
6. Федеральный конституционный закон «О порядке принятия в Российскую Федерацию и образования в её составе нового субъекта Российской Федерации» от 17 декабря 2001 года №6-ФКЗ (СЗ РФ. 2001. №52. Ч.1. Ст.4916).
7. Федеральный конституционный закон «Об образовании в составе Российской Федерации нового субъекта Российской Федерации в результате объединения Иркутской области и Усть-Ордынского Бурятского автономного округа» от 30 декабря 2006 г. №6-ФКЗ (Российская газета. 2007. 11 января).
8. Федеральный конституционный закон «Об образовании в составе Российской Федерации нового субъекта Российской Федерации в результате объединения Камчатской области и Корякского автономного округа» от 12 июля 2006 г. №2-ФКЗ (Российская газета. 2006. 15 июля).
9. Федеральный конституционный закон «О принятии в Российскую Федерацию Республики Крым и образования в составе Российской Федерации новых субъектов Российской Федерации – Республики Крым и города федерального значения Севастополя» от 21 марта 2014 года №6-ФКЗ (Российская газета. 2014. 24 марта).
10. Федеральный закон «О гражданстве Российской Федерации» от 31 мая 2002 г. в ред. ФЗ от 31 декабря 2014 г. №508-ФЗ (Российская газета, 12 января, 2015 г.)

11. Федеральный закон «О выборах Президента Российской Федерации» от 10 января 2003 г. №19-ФЗ (СЗ РФ 2003. №9) в ред. от 13 июля 2015г. №231-ФЗ / Российская газета. 20.07. 2015г.
12. Федеральный закон «О порядке формирования Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации» от 5 августа 2000 года №113-ФЗ в ред. ФЗ от 17 октября 2011 г. №273-ФЗ (Российская газета 2011. 19 октября).
13. Федеральный закон «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» от 20 декабря 2002 г. №175-ФЗ (СЗ РФ. 2002. №51. Ст.4982).
14. Федеральный закон «О парламентском расследовании» от 27 декабря 2005 года №196-ФЗ (Российская газета. 2005. 29 декабря).
15. Федеральный закон «О политических партиях» от 11 июля 2001 года №95-ФЗ (СЗ РФ. 2001. №29. Ст.2950; 2006. №1. Ст.13; Российская газета. 2009. 8 апреля) в ред. ФЗ от 23 мая 2015г. №133-ФЗ / РГ, 27 мая 2015
16. Федеральный закон «О общественной палате Российской Федерации» от 4 апреля 2005 года №32-ФЗ (Российская газета. 2005. 7 апреля).
17. Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» от 6 октября 1999 года №184-ФЗ (СЗ РФ. 1999. №42. Ст. 5002; 2014. №14. Ст.1562; Российская газета. 2014. 30 мая), в ред. ФЗ от 26 июня 2015г. №174-ФЗ// РГ, 3 июля 2015г. и от 13 июля 2015г. №233-ФЗ / РГ, 16 июля 2015г.
18. Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 6 октября 2003 года №131-ФЗ (СЗ РФ. 2003. №40. Ст. 3822; 2014. №14. Ст.1562; Российская газета. 2014. 30 мая), в ред. ФЗ от 29 июня 2015г. №187-ФЗ // Российская газета. 6 июля 2015г.
19. Федеральный закон «О свободе совести и о религиозных объединениях» от 26 сентября 1997 года №125-ФЗ в ред. ФЗ от 13 июля 2015г. №261-ФЗ // Российская газета. 16 июля 2015г.
20. Федеральный закон «Консульский устав Российской Федерации» от 5 июля 2010 года №154-ФЗ (Российская газета. 2010. 7 июля).
21. Федеральный закон «Об общем числе мировых судей и количестве судебных участков в субъектах Российской Федерации» от 29 декабря 1999 года №218-ФЗ (СЗ РФ. 2000. №1. Ст. 1; Российская газета. 2013. 4 декабря).
22. Федеральный закон «О государственном языке Российской Федерации» от 1 июня 2005 года №53-ФЗ (Российская газета. 2005. 7 июня).
23. Федеральный закон «О правовом положении иностранных граждан в Российской Федерации» от 25 июля 2002 года №115-ФЗ (СЗ РФ. 2002. №30. Ст. 3032; Российская газета. 2012. 14 ноября; СЗ РФ. 2013. №52. Ст.6949, 6951,6954, 6955, 7007; Российская газета. 2014. 23 апреля) в ред. ФЗ от 29 июня 2015г. №199-ФЗ // Российская газета. 6 июля 2015г.
24. Федеральный закон «Об утверждении Договора о разграничении предметов ведения и полномочий между органами государственной власти Республики Татарстан» от 24 июля 2007 года №199-ФЗ (Российская газета. 2007. 31 июля).
25. Федеральный закон «О статусе члена Совета Федерации и статусе депутата Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» от 8 мая 1994г. №3-ФЗ в ред. ФЗ от 29 июня 2015г. №196-ФЗ // Российская газета. 6 июля 2015г.
26. Федеральный закон «О государственно-частном партнерстве в Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» от 18 июля 2015г. №224-ФЗ // Российская газета. 17 июля 2015г.
27. Федеральный закон «О координации международных и внешнеэкономических связей субъектов Российской Федерации» от 4 января 1999 года №4-ФЗ в ред. от 13 июля 2015г. №255-ФЗ // Российская газета. 20 июля 2015г.

28. Федеральный закон «Об охране окружающей среды» от 10 января 2002г. №7-ФЗ в ред. ФЗ от 21 июля 2014г. №219-ФЗ // Российская газета. 2014. 25 июля.
29. Семейный Кодекс Российской Федерации от 29 декабря 1995г. №223-ФЗ в ред. от 13 июля 2015г. №240-ФЗ // Российская газета. 15 июля 2015г.
30. Гражданский Кодекс Российской Федерации. Ч.1 от 30 ноября 1994г. №51-ФЗ; Ч.2 от 26.01.1996г. №14-ФЗ; Ч.3 от 26.11.2001г. №146-ФЗ; Ч.4 от 18.12.2006г. №230-ФЗ в ред. ФЗ от 23 мая 2015г. // Российская газета. 25 мая 2015.
31. Федеральный закон «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» от 12 июня 2002г. №67-ФЗ в ред. ФЗ от 3 февраля 2015г. №8-ФЗ // Российская газета. 6 февраля 2015г.
32. Закон Российской Федерации о поправке к Конституции Российской Федерации «О Совете Федерации Федерального Собрания Российской Федерации». Одобрен Государственной Думой 23 мая 2014г. №СФ-6 // Российская газета. 30 мая 2014г.
33. Федеральный закон «О порядке формирования Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации» от 3 декабря 2012г. №229-ФЗ в ред. ФЗ от 2 мая 2015г. №123-ФЗ // Российская газета. 6 мая 2015г.
34. Федеральный закон «О гражданстве Российской Федерации» от 31 мая 2002г. №62-ФЗ в ред. ФЗ от 31 декабря 2014г., №507-ФЗ // Российская газета. 12 января 2015г.
35. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ в ред. ФЗ от 27 мая 2014г. №135-ФЗ // Российская газета. 30 мая 2014г. и ФЗ от 29 июня 2015г. №198-ФЗ // Российская газета. 6 июля 2015г.
36. Уголовный Кодекс Российской Федерации (Собрание законов РФ, 1996, №25, ст.2954) в ред. ФЗ от 29 июня 2015г. №194-ФЗ // Российская газета. 6 июля 2015г.
37. Федеральный закон «О выборах депутатов Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации» от 22 февраля 2014г. в ред. ФЗ от 14 июля 2015г. №272-ФЗ // Российская газета. 16 июля 2015г.
38. Трудовой Кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001г. в ред. ФЗ от 29 июня 2015г. №201-ФЗ // Российская газета. 6 июля. 2015г.
39. Федеральный закон «О Прокуратуре Российской Федерации» от 17 ноября 1995г. №168-ФЗ в ред. ФЗ от 22 декабря 2014г. №427-ФЗ // Российская газета. 24 декабря 2014г.
40. Федеральный закон «О государственной гражданской службе Российской Федерации» от 27 июля 2004г. №79-ФЗ в ред. от 2 апреля 2014г. №53-ФЗ. – М.: Прогресс, 2014. – 64с.
41. Договор «Между Российской Федерацией и Республикой Крым о принятии в Российскую Федерацию Республики Крым и образовании в составе Российской Федерации новых субъектов» от 18 марта 2014 года (Российская газета. 2014. 19 марта).
42. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реабилитации армянского, болгарского, греческого, крымско-татарского и немецкого народов и государственной поддержке их возрождения и развития» от 21 апреля 2014 года №268. (Российская газета. 2014. 23 апреля).
43. Постановление Конституционного Суда Российской Федерации по делу о проверке конституционности не вступившего в силу международного договора между Российской Федерацией и Республикой Крым о принятии в Российскую Федерацию Республики Крым и образовании в составе Российской Федерации новых субъектов от 19 марта 2014 года №6-П (Российская газета. 2014. 20 марта).
44. Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Утв. Указом Президента РФ от 19 декабря 2012 г. №1666. – М., 2013. – 33с.
45. Федеративный договор: Документы. Комментарий / Редкол.: Абдулатипов Р.Г., Болтенкова Л.Ф., Тихомиров Ю.А. М.: Республика, 1994. – 127с.

### 6.5. Интернет-ресурсы

1. Институт государства и права Российской Академии Наук – [www.igpen.shpl.ru](http://www.igpen.shpl.ru)
2. Научная библиотека МГУ им. М.В.Ломоносова – [www.nbmgu.ru](http://www.nbmgu.ru)
3. Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета – [www.lib.pu.ru](http://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 и спортивные залы, спортивная площадка, тренажерные залы, бассейн для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы: читальные залы библиотеки, спортивные залы, спортивная площадка, тренажерные залы, бассейн.

Программное обеспечение: MS Office Professional Plus 2016.

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