

**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 «05» сентября 2016 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.28 Физическая культура и спорт**

---

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

**ФКС**

---

*(краткое наименование дисциплины (модуля))*

**38.03.04 Государственное и муниципальное управление**

---

*(код, наименование направления подготовки)*

**Политика и право (российско-испанская программа с углубленным изучением  
иностраннных языков)**

---

*(направленность (профиль))*

**бакалавр**

---

*(квалификация)*

**очная**

---

*(форма обучения)*

**Год набора - 2017**

**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 образовательной программы	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Содержание и структура дисциплины	4
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	7
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	14
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
6.1. Основная литература	14
6.2. Дополнительная литература	15
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы	15
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 образовательной программы

1.1 Дисциплина Б1.Б.17 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 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 Б1.Б.17 Физическая культура и спорт составляет 2 зачётные единицы, 72 часа. Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем, составляет 36 часов: практические занятия – 36 часов. Самостоятельная работа составляет 36 часов.

### Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.17 Физическая культура и спорт предусмотрена на 1 курсе, в 1 семестре.

Дисциплина Б1.Б.17 Физическая культура и спорт входит в Блок 1 «Дисциплины (модули)».

В содержательном плане дисциплина служит основой для Б1.Б.11 Безопасность жизнедеятельности (5 семестр).

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет.

## 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	8			4	Р	4	О
Тема 2	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	8			4	Р	4	О
Тема 3	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	8			4	Р	4	О
Тема 4	Практический раздел: Волейбол	8			4	Р	4	О
Тема 5	Практический раздел: Мини-футбол	8			4	Р	4	О
Тема 6	Практический раздел: Легкая атлетика	8			4	Р	4	О
Тема 7	Практический раздел: Плавание	12			6	Р	6	О
Тема 8	Практический раздел: Фитнес	12			6	Р	6	О
Промежуточная аттестация								3
Всего:		72			36		36	

Примечание:

\*\* – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), реферат (Р).

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

## 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 Б1.Б.17 Физическая культура и спорт используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Тема и/или 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. Зачет в устной форме 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. 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.**

#### **4.3.1. Формируемые компетенции 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 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

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1. Способность вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии.
УК ОС-8.1. Способность создавать безопасные условия жизнедеятельности.	Самостоятельно проводит оценку безопасности. Определяет факторы, влияющие на эффективность мер безопасности. Реализует в своей деятельности принципы охраны труда	Собрана полная информация, позволяющая оценить уровень угрозы и опасности Выявлены факторы, влияющие на эффективность мер безопасности Продемонстрировано понимание принципов охраны труда

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

Вопросы к зачету

1. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
2. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).
2. 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.
20. Психофизическая регуляция организма.
21. Характеристика состояния “стресса”.
22. Работоспособность человека и влияние на неё различных факторов.
23. Повышение работоспособности с помощью физических упражнений.
24. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Возрастные особенности содержания занятий для мужчин и женщин.

26. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
27. Способы регулирования интенсивности физической нагрузки во время самостоятельных занятий.
28. Гигиена самостоятельных занятий.
29. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.
30. Основы функционирования физической культуры.
31. Программно–нормативные основы физического обучения.
32. Организационные основы системы физического обучения.
33. Физическая культура как система.
34. Формы физической культуры.
35. Основные положения процесса физического воспитания и образования в вузе.
36. Основные понятия и термины, используемые в физической культуре.
37. Физическое обучение и его краткая характеристика.
38. Физическая тренировка и её основные компоненты.
39. Физическая подготовленность в процессе учебной деятельности.
40. Психофизическая подготовка.
41. Жизненно необходимые умения и навыки и их краткая характеристика.
42. Спорт в широком понимании (массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт).
43. Классификация физических упражнений.
44. Физическая нагрузка и её основные компоненты.
45. Оздоровительные силы природы и их краткая характеристика.
46. Метод строго регламентированного упражнения.
47. Игровой метод.
48. Соревновательный метод.
49. Общепедагогические методы физической культуры.
50. Основные этапы процесса обучения физическим упражнениям.

### **Шкала оценивания.**

Выполнение всех заданий текущего контроля является обязательным для всех обучающихся.

Критерии оценки:

<b>Оценка</b>	<b>Критерий оценки</b>
«зачтено»	Обучающийся показывает высокий уровень компетентности, знания программного материала, учебной, периодической и монографической литературы, законодательства и практики его применения, раскрывает не только основные понятия, но и анализирует их с точки зрения различных авторов. Обучающийся показывает не только высокий уровень теоретических знаний по дисциплинам, включенным в государственный экзамен, но и видит междисциплинарные связи. Профессионально, грамотно, последовательно, хорошим языком четко излагает материал, аргументированно формулирует выводы. Знает в рамках требований к направлению и профилю подготовки законодательно-нормативную и практическую базу. На вопросы отвечает кратко, аргументировано, уверенно, по существу.
«не зачтено»	Обучающийся показывает слабые знания лекционного материала, учебной литературы, законодательства и практики его применения, низкий уровень компетентности, неуверенное изложение вопроса. Обучающийся показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе

	практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на вопросы или затрудняется с ответом.
--	--

#### 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).

Вопросы для самостоятельной подготовки (самопроверки):

1. Физическая культура студента.
2. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
3. Раскройте содержание методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
4. Определите основное содержание индивидуальных программ физического самовоспитания.
5. Раскройте простейшие методики самомассажа.
6. Характеристика корригирующей гимнастики для глаз.
7. Охарактеризуйте основные методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Назовите и дайте краткую характеристику методам самоконтроля физического развития.
9. Функциональные пробы и их краткая характеристика.

*Методические указания по подготовке докладов:*

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.

## **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»

### **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. 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»
3. Образовательные инновации и практики карьеры : сборник методических материалов и статей / РАНХиГС при Президенте РФ. - М. : Дело, 2015. - 192 с.
4. 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»
5. 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. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года.(Утв. распоряжением Правительства РФ от 8 декабря 2011 г. N 2227-р).

### **6.5. Интернет-ресурсы**

1. Центральная библиотека образовательных ресурсов. Режим доступа: <http://www.edulib.ru/>
2. Сводный каталог электронных библиотек. Режим доступа: <http://www.lib.msu.ru/journal/Unilib/main.htm>
3. Базы данных ИНИОН. Режим доступа: <http://www.inion.ru/product/db.htm>
4. Библиотека образовательного портала «Экономика, социология, менеджмент».

Режим доступа: <http://ecsocman.edu.ru/>

5. Библиотека федерального портала «Российское образование». Режим доступа: <http://www.edu.ru/>
6. Библиотека учебной и научной литературы русского гуманитарного интернет университета. Режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>

#### **6.6. Иные источники**

1. 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.
2. 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.
3. Титов П. Б. Физическая культура и ее влияние на развитие личности / П. Б. Титов // Социально-гуманитарные знания. - 2012. - №6. - С. 122-127.
4. 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.

#### **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](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 ЮПАЙТ. URL: <http://www.biblio-online.ru/>.