

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

Институт права и национальной безопасности
Кафедра физического воспитания и здоровья

УТВЕРЖДЕНА
Кафедрой физического воспитания и здоровья

Протокол № 2 от «17» апреля 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.Б.36 Физическая культура
(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)

специальность

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности
(код специальности)

Международно-правовая
(специализация(ии))

Юрист
(квалификация)

очная
(форма обучения)

Год набора - 2019

Москва, 2019 г.

Автор(ы)-составитель(и): кандидат
психологических наук, доцент

Е. Г. Сайганова

кафедры физического воспитания и
здоровья РАХИиГС

Кураторы программы дисциплины:

И. И. Лисович

доктор культурологии, профессор,
заместитель начальника отдела основных
и дополнительных образовательных
программ Учебно-методического
управления РАНХиГС

И. Ю. Гагарина

А. А. Оболенская

кандидат исторических наук, доцент,
начальник отдела основных и
дополнительных образовательных
программ Учебно-методического
управления РАНХиГС

СОДЕРЖАНИЕ

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.....	5
4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	18
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	19
6.1. Основная литература.....	19
6.2. Дополнительная литература.....	19
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	20
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	20

1. Перечень планируемых результатов обучения поддисциплине

1.1. Дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.2.1	способность участвовать, самостоятельно выполнять и организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
		УК ОС-6.2.2	способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных, профессиональных целей и своих индивидуальных физических особенностей развития, а также разрабатывать программу физического саморазвития

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-6.2.1	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - основы физической культуры и здорового образа жизни. <p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке; - творческое использование средств и методов физического воспитания для личностно-

		профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	УК ОС-6.2.2	На уровне навыков: - навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Объем и метододисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины: общая трудоемкость дисциплины –2 зачетные единицы (72 часа). На контактную работу с преподавателем отведено для студентов:

- очной формы обучения - 72 академических часа.

Промежуточная аттестация проводится:

- для очной формы обучения на 3 курсе в 5 семестр в форме зачета;

- для очной формы обучения на 3 курсов 6 семестр в форме экзамена.

Место дисциплины: дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 учебного плана подготовки специалистов по направлению 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности со специализацией «Международно-правовая». Дисциплина изучается на 3 курсе в 5, 6 семестре очной формы обучения.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических и практических знаний в области физической культуры и спорта, охраны здоровья, полученных на этапе среднего общего образования.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1

3. Содержание и структура дисциплины № п/п	Наименование разделов	Содержание разделов

1.	Практический раздел (практические занятия)	<p>Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры.</p> <p><i>Реализуется аудиторно.</i></p>
2.	Теоретический раздел (лекции)	<p>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.</p> <p><i>Реализуется с применением ДОТ.</i></p>
3.	Контрольный раздел	<p>Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся, согласно балльно-рейтинговой системе. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.</p> <p><i>Частично реализуется с применением ДОТ.</i></p>

Распределение учебных часов по разделам дисциплины

Разделы учебной программы	Семестры		Всего часов
	1	2	
Базовый модуль			
Практический раздел: практические занятия, аудиторно	24	24	48
Теоретический раздел: лекции (с применением ДОТ)	4	4	8
Самостоятельная работа (частично с применением ДОТ)	8	8	16
Промежуточная аттестация	Зачет	зачет	
Итого	36	36	72

Структура дисциплины

№п/п	Наименование разделов	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ¹ , промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Практический раздел								
1.	Атлетическая гимнастика	10	–	–	8	–	2	2 Т,Р, У
2.	Баскетбол	10	–	–	8	–	2	2 Т,Р, У
3.	Волейбол	10	–	–	8	–	2	2 Т,Р, У
4.	Легкая атлетика	10	–	–	8	–	2	2 Т,Р, У
5.	Плавание	10	–	–	8	–	2	2 Т,Р, У
6.	Фитнес-аэробика	6	–	–	4	–	2	2 Т,Р, У
7.	Футбол	6	–	–	4	–	2	2 Т,Р, У

¹ Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

№п/п	Наименование 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		
Практический раздел								
Теоретический раздел								
8.	Теория физической культуры (лекции, СДО)	10	8	-	-	-	2	Т,Р
Промежуточная аттестация		Зачет (1,2 семестры)						2Т,Р,СН
Итого		72	8	–	48	–	16	
Всего		72						

Распределение учебных часов по темам и видам занятий

№ Семестра	Наименование тем	Всего часов	Аудиторные часы практические	Самостоятельная работа
Семестр 1	Теория физической культуры (лекции, СДО)	5	4	1
	Атлетическая гимнастика	5	4	1
	Баскетбол	5	4	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	5	4	1
	Плавание	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Футбол	3	2	1
	ВСЕГО:	36	28	8
Семестр 2	Теория физической культуры (лекции, СДО)	5	4	1
	Атлетическая гимнастика	5	4	1
	Баскетбол	5	4	1
	Волейбол	5	4	1
	Легкая атлетика	5	4	1

	Плавание	5	4	1
	Фитнес-аэробика	3	2	1
	Футбол	3	2	1
	ВСЕГО:	36	28	8
	ИТОГО:	72	56	16

Примечание:

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

Содержание дисциплины

Тема 1.Методико-практический раздел 1.

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Оценка двигательной активности.

Вопросы для обсуждения:

1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия1.

Производственная гимнастика. Овладение средствами и методами мышечной релаксации в спорте. Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры.

Тема 3.Методико-практический раздел 1.

Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Вопросы для обсуждения:

1. Методы оценки уровня здоровья. самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)
2. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Тема 4. Учебно-тренировочные занятия1

Упражнения из отдельных видов легкой атлетики. Спортивные игры. Упражнения профессионально-прикладной физической подготовки

Тема 5.Методико-практический раздел 1.

Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Вопросы для обсуждения:

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности
2. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)

Тема 6. Учебно-тренировочные занятия1

Физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

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.36 «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся: при проведении занятий семинарского типа:

- «О» - опрос методом ответа на вопросы после обсуждения
- «Т» - Тестирование специальной физической подготовленности
- «Р» - сдача реферата согласно примерной тематике

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме:

- для очной формы обучения в 4 семестре – в форме зачета;
- для очной формы обучения в 8 семестре – в форме экзамена.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Примерная тематика рефератов (Р)

1. Физическая культура в современном мире.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина в общеобразовательной школе.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка учителя.
6. Приобщение школьника к физической культуре.
7. Физическая культура учителя.
8. Оздоровительная физическая культура учителя.
9. Цели и задачи физической подготовки.
10. Цели и задачи спортивной подготовки.

11. Вид спорта или систем упражнений в системе физического воспитания.
12. Организационные формы физического воспитания школьника.
- 13 – 17. Основы методики воспитания физических качеств человека (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).
18. Основы обучения движениям.
19. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.
20. Закономерности тренировочного процесса и методические принципы его построения.
21. Построение учебно-тренировочного занятия.
22. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
23. Методика самоконтроля физического состояния.
24. Методы оценки физической подготовленности.
25. Контроль психофизического состояния занимающихся физическими упражнениями.
26. Регулирование физической нагрузки в процессе тренировки.
27. Физические упражнения в управлении текущим психофизическим состоянием.
28. Закономерности процесса психофизического развития ребенка в школьные годы.
29. Естественнонаучные основы физического воспитания.
30. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе физической подготовки.
31. Двигательная функция организма человека и ее социально-биологическое значение.
32. Закономерности динамики работоспособности человека.
33. Факторы внешней среды, влияющие на физическое состояние и работоспособность человека
34. Психофизическая тренировка школьников, имеющих отклонения в психическом и соматическом развитии.
35. Внеурочные занятия школьников физической культурой.
36. Составление плана конспекта беседы со школьниками о роли физической культуры в развитии человека и выступление по нему.

Темы рефератов для обучающихся разных нозологий

Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

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

Код компетенции	Наименование	Код этапа освоения	Наименование этапа
-----------------	--------------	--------------------	--------------------

	компетенции	компетенции	освоения компетенции
УК ОС-6	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-6.2.1	способность участвовать, самостоятельно выполнять и организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
		УК ОС-6.2.2	способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных, профессиональных целей и своих индивидуальных физических особенностей развития, а также разрабатывать программу физического саморазвития

Вопросы для подготовки к зачету

1. Понятие физическая культура, спорт, физическое воспитание.
2. Физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и двигательная активность человека
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и ее задачи
4. Физическая культура как часть общей культуры человека и общества
5. Понятие здоровье. Факторы его определяющие. Взаимосвязь физического и психического здоровья
6. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
7. Социальные и биологические факторы. Их влияние на физическое развитие человека. Воздействие экологических факторов на организм.
8. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией
9. Основные формы физической культуры в России (базовые, оздоровительные, спорт). Классификация физических упражнений.
10. Формы и мотивы самостоятельных занятий физкультурой. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
11. Новые направления физической реабилитации (йога, аэробика и др.)
12. Психомышечная тренировка.
13. Антистрессовая пластическая гимнастика.
14. Профилактика травматизма.
15. Функциональное состояние организма как оценка здоровья человека.
16. Процесс утомления организма при физической и умственной работе.
17. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
18. Основы методики самомассажа.
19. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
20. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
21. Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

22. Основные зоны интенсивности при выполнении физических упражнений.
23. Факторы риска здоровья.
24. Обучение двигательным действиям.
25. Развитие физических качеств и способностей у лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
26. Особенности адаптации к физическим нагрузкам лиц разного пола, возраста и функционального состояния. Профессионально-прикладная физкультура.
27. Адаптация различных систем организма к физическим нагрузкам в рамках учебной и профессиональной деятельности. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
28. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
29. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда.
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
31. Методики овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
32. Комплексы общеразвивающих упражнений по заболеваниям.

4.3.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-6.2.1 способность участвовать, самостоятельно выполнять и организовывать физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельность в выполнении физкультурно-оздоровительных упражнений; - участвует в физкультурно-оздоровительных мероприятиях; - предложения по организации физкультурно-оздоровительных упражнений; - участие в спортивных мероприятиях 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно выполняет физкультурно-оздоровительные упражнения; - участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии; - выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии; - вовлечён в самостоятельные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия; - участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии
УК ОС-6.2.2 способность поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности на основе	<ul style="list-style-type: none"> - осуществление адекватного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности; - поддерживает необходимый уровень своей физической подготовленности; - учет своих 	<ul style="list-style-type: none"> - выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии; - демонстрирует достаточную физическую подготовленность; - составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья. - руководствуется способами

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
самостоятельного выбора вида физкультурно-спортивной деятельности, исходя из личных, профессиональных целей и своих индивидуальных физических особенностей развития, а также разрабатывать программу физического саморазвития	индивидуальных физических особенностей развития в выборе физкультурно-оздоровительных мероприятий - разработка программы физического саморазвития	определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений

Критерии оценки реферата

За подготовку реферата студенту начисляются баллы в соответствии с критериями, представленными в таблице.

Критерий оценки	Балл
1. Теоретический уровень знаний	15
2. Качество и полнота раскрытия темы	15
3. Подкрепление материалов фактическими данными (ссылки на источники, даты и др.)	15
4. Практическая ценность материала	15
5. Способность делать выводы	10
6. Способность отстаивать собственную точку зрения	15
7. Способность ориентироваться в представленном материале	15
<i>Итоговая сумма баллов:</i>	100

1. Перевод баллов в пятибалльную шкалу оценок представлен в таблице.

Количество баллов	Оценка	Зачет
76–100	Отлично	Зачтено
51–75	Хорошо	
26–50	Удовлетворительно	
0–25	Неудовлетворительно	Не зачтено

Критерии оценки физической подготовленности

Тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	женщины					мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность: бег 100 м (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость: – бег 2000м (мин., сек) - бег 3000 м (мин.,сек)	10,30	11,15	11,40	12,10	12,35	12,20 0	12,50	13,20 0	14,00	14,50
Тест на гибкость: Стоя на гимнастической скамейке наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки (см)	25	20	15	10	5	20	15	10	5	0

Таблица 2

ТЕСТЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

	мужчины			женщины		
Экзаменационные	Оценка в баллах			Оценка в баллах		
Тесты	1	2	3	1	2	3
1.Прыжок в длину с места (см)	205	221	236	160	173	185
2. Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во)	21	30	38	7	14	20
3.Челночный бег - <u>дистанция</u> (сек)	23.5-22	21.9-20.5	20.4 и меньше	27-25	24.9-23	22.9 и меньше
4.О.с.-упор присев-упор лежа- упор присев- о.с. (кол-во) 1 мин.	18	27	35	17	22	26
5.Подъем ног до вертикального положения в и.п. лежа на спине (кол-во)	20	31	41	17	27	36
6. Подъем туловища из и.п. лежа на спине в сед (кол-во) 30 сек.	22	27	30	21	25	28
7. Наклон вперед из и.п. сидя (см)	3	10	16	9	16	22

8.Выпрыгивание вверх из упора присев(кол-во) 20 сек	14	17	19	13	16	18
---	----	----	----	----	----	----

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Содержание учебно-тренировочных занятий базируется на использовании теоретических и методических знаний, практических умений и навыков, применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Они направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения, приобретение личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, двигательных возможностей. В процессе занятий формируются жизненно важные и профессионально необходимые навыки, развиваются физические качества. Занятия, построенные с учетом состояния здоровья студентов, оказывают лечебное влияние, способствуют профилактике заболеваний.

Средства практического раздела программы по учебной дисциплине «Физическая культура» определяются с учетом условий спортивной базы. При этом в обязательном порядке они включают упражнения из легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, спортивных игр и упражнения общеразвивающего характера. Подбор упражнений на практических занятиях направлен на совершенствование ранее изученных и формирование новых двигательных умений и навыков, а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. В этих целях используется специальный спортивный инвентарь и тренажеры.

Содержание занятий разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Оно должно иметь корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. В число учебно-тренировочных средств включаются упражнения из практики лечебной физкультуры, комплексы которых осваиваются обучающимися для самостоятельного регулярного применения во внеучебное время. Индивидуальные занятия преподавателя (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.п.) осуществляются с учетом состояния здоровья обучающихся.

Содержание конкретного практического занятия определяется преподавателями учебных групп с учетом графика учебного процесса

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. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. 234 с.
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с.

5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.

6.2 Дополнительная литература

6. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019.
7. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. 160 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. М.: Советский спорт, 2009. 200 с.
9. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. Изд. 2-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

6.3 Нормативные правовые документы

10. Конституция Российской Федерации.
11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
12. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
13. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
14. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – Ф «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
15. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

6.4 Интернет-ресурсы, справочные системы

Название сайта	Характеристика
http://ranepa.ru Электронный каталог библиотеки	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн.научных статей и публикаций.

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

Спортивная база Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	3	18×36 648 м ²	1 2 2	Теннис, волейбол, настольный теннис, баскетбол
2.	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	3	231 м ²	2 3 6	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал	4	80 м ²	2 2 3 6	Фитнес-аэробика
4.	Бассейн	1	25 м 3 дорожки	2	Плавание, аква-аэробика
5.	Открытые площадки	3	70×30 2100 м ²	На территории и РАНХиГС	Теннис, футбол, хоккей, каток

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся в специальных лекционных залах (аудиториях), оборудованных видео – и мультимедиапроектором, мобильным освещением, микрофоном с усилителем звука, видеоэкраном, универсальной доской (мел, маркеры).

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – [офисный пакет приложений](#), созданных корпорацией [Microsoft](#) для [операционных систем Microsoft Windows](#).

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор , позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор , поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций