

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

---

Институт государственной службы и управления

Кафедра управления информационными процессами

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры управления информационными  
процессами

Протокол от «08» сентября 2016 г.

№2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.Б.36 Физическая культура и спорт**

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

Физ-ра и спорт

---

*(краткое наименование дисциплины (модуля))*

направление подготовки

42.03.02 Журналистика

---

*(код, наименование направления подготовки)*

Деловая журналистика

---

*(направленность (профиль))*

бакалавр

---

*(квалификация)*

очная

---

*(форма обучения)*

Год набора – 2017

Москва, 2016 г.

**Автор–составитель:**

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта ИГСУ РАНХиГС Фетисов В.Н.

**Заведующий кафедрой:**

Заведующий кафедрой управления информационными процессами, доктор политических наук, профессор Силкин В.В.

## 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.....	6
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	7
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.....	21
6.1. Основная литература.....	21
6.2. Дополнительная литература.....	21
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	21
6.4. Нормативные правовые документы.....	22
6.5. Интернет-ресурсы.....	23
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	23

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

## 1.1. Дисциплина Б1.Б.36 «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.	7.1	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, на основе представлений о физической культуре личности, как социально-детерминированной области общей культуры человека, основ безопасности жизнедеятельности к эффективной социальной и профессиональной деятельности.
УК ОС-8	способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	8.1	Способен на основе системного понимания мира, главным компонентом которого является человек, его ценностные ориентиры, осознавать необходимость самоохранительного поведения.

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

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, всего – 72 часа.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем составляет 64 часа: практические занятия – 64 часов. Самостоятельная работа составляет 8 часов.

### Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» относится базовым дисциплинам направления подготовки. Изучение дисциплины предусмотрено в 1 семестре. В содержательном плане дисциплина связана с Б1.Б.7 Безопасность жизнедеятельности 1 семестр).

## 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	9			8		1	О
Тема 2	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	9			8		1	О, 3

Тема 3	Практический раздел: Атлетическая гимнастика	9			8		1	О, 3
Тема 4	Практический раздел: Волейбол	9			8		1	О, 3
Тема 5	Практический раздел: Мини-футбол	9			8		1	О, 3
Тема 6	Практический раздел: Легкая атлетика	9			8		1	О, 3
Тема 7	Практический раздел: Плавание	9			8		1	О, 3
Тема 8	Практический раздел: Фитнес	9			8		1	О, 3
Промежуточная аттестация								зачет
<b>Всего:</b>		72			64		8	

\*Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), дискуссия (Д), задание (З), доклад (Док).

## 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 обучающихся и промежуточной аттестации.**

##### **4.1.1. В ходе реализации дисциплины Б1.Б.36 «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

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

##### **4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств): в устной форме по вопросам и выполнение нормативов по физической подготовке**

#### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.**

Преподаватель оценивает уровень подготовленности обучающихся к занятию по следующим показателям:

- устные ответы на вопросы преподавателя по теме занятия, - 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.

Детализация баллов и критерии оценки текущего контроля успеваемости утверждается на заседании кафедры.

*Вопросы для подготовки к опросам:*

#### **Тема 1. Теоретический раздел**

1. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
2. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).

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

## **Тема 2. Практический раздел: Атлетическая гимнастика**

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

## **Тема 3. Практический раздел: Баскетбол**

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

## **Тема 4. Практический раздел: Волейбол**

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

## **Тема 5. Практический раздел: Мини-футбол**

1. Соревнования как этап учебно – тренировочных занятий.



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

#### **Тема 6. Практический раздел: Легкая атлетика 1.**

Классификация физических упражнений.

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

#### **Тема 7. Практический раздел: Плавание**

1. Подготовительные упражнения для занятий в воде.
2. Специальные дыхательные упражнения на суше и в воде. Т
3. ехника 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. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования**

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способностью поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	7.1	Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, на основе представлений о физической культуре личности, как социально-детерминированной области общей культуры человека, основ безопасности жизнедеятельности к эффективной социальной и профессиональной деятельности.
УК ОС-8	способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.	8.1	Способен на основе системного понимания мира, главным компонентом которого является человек, его ценностные ориентиры, осознавать необходимость самосохранительного поведения.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
7.1	Демонстрирует системное понимание физической культуры.	Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. Участствует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии
8.1	Демонстрирует навыки применения философских знаний для формирования мировоззренческой позиции в отношении собственного здоровья и безопасности жизнедеятельности.	Аргументировано и обосновано представляет собственную мировоззренческую позицию.

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

##### Вопросы к зачету

1. Физическое воспитание (понятие и общая характеристика).
2. Физическое развитие (понятие и основные компоненты).
3. Понятие профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП).
4. Оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
5. Лечебная физическая культура.
6. Фоновые виды физической культуры.
7. Роль физической культуры в социальной жизни общества.
8. Общие функции физической культуры.
9. Специфические функции физической культуры.

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

56. Раскройте простейшие методики самомассажа.
57. Характеристика корректирующей гимнастики для глаз.
58. Охарактеризуйте основные методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
59. Назовите и дайте краткую характеристику методам самоконтроля физического развития.
60. Функциональные пробы и их краткая характеристика.

Шкала оценивания.

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

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

Баллы	Критерий оценки
26-30	На все вопросы даны правильные и точные ответы. Точное понимание рамок каждого вопроса. Продemonстрировано знание основ теории государства и права, знание базовой терминологии, умение раскрыть и прокомментировать содержание терминов. Ответ отличается четкая логика и знание материала далеко за рамками обязательного курса: обучающийся оперирует знаниями других наук (истории, политологии, философии, социологии).
16-25	Вопросы раскрыты достаточно полно и правильно, но есть определенные неточности в ответе, либо вопрос раскрыт, но не приведены примеры из законодательства. По знанию базовой терминологии замечаний нет..
6-15	Ответы на вопросы даны в целом правильно, однако неполно. Логика ответов недостаточно хорошо выстроена. Пропущен ряд важных деталей или, напротив, в ответе затрагивались посторонние вопросы, в которых освещены общие мысли по вопросу Базовая терминология в целом усвоена.
0-5	Обучающийся путается в базовых понятиях теории государства и права, не в состоянии раскрыть содержание базовых общетеоретических терминов. В знаниях имеются существенные пробелы.

Шкала перевода из многобалльной системы в традиционную:

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

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

#### 4.4. Методические материалы

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

грамотно пользоваться специальной терминологией); использование дополнительного материала.

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

### *Методические 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", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Основная литература**

1. Физическая культура: учебник для вузов. Гриф Московского педагогического гос. Университета / А.Б. Муллер. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.

2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении: учеб. пособие для студентов МГУУ Правительства Москвы всех направлений подготовки (степень бакалавр) / под ред. В.А. Баранова. – М.: МГУУ ПМ, 2014. – 140 с.
3. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие. Гриф МО РФ. Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту (третьего поколения) / Ю. И. Евсеев. - 8-е изд., испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2012. - 445 с.
4. 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
2. коллективной безопасности : учебное пособие / Лапчинская, Наталия Викторовна ; ВолгоВятская академия государственной службы. - Н. Новгород : ВВАГС, 2009. - 158 с.
3. 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.ezproxу.ranepa.ru:3561/64995.html>. — ЭБС «IPRbooks»
4. Сайганова, Е. Г. Физическая культура в государственной гражданской службе:

## **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

1. 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.ezproxу.ranepa.ru:3561/27375.html>. – ЭБС «IPRbooks»
2. Образовательные инновации и практики карьеры : сборник методических материалов и статей / РАНХиГС при Президенте РФ. — М.: Дело, 2015. – 192 с.

## **6.4. Нормативные правовые документы**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // Собрании законодательства РФ. - 2014. - № 31. - ст. 4398.
2. Бюджетный кодекс Российской Федерации от 31.07.1998 № 145-ФЗ (ред. от 03.07.2016) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2016) // Собрание законодательства РФ. – 1998. - № 31. - ст. 3823.
3. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть первая) от 30.11.1994 № 51-ФЗ (ред. от 03.07.2016) (с изм. и доп., вступ. в силу с 02.10.2016) // Собрание законодательства РФ. – 1996. - № 5. - ст. 410.
4. Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ (ред. от 06.07.2016, с изм. от 17.11.2016) (с изм. и доп., вступ. в силу с 03.10.2016) // Собрание законодательства РФ. – 2002. - № 1 (ч. 1). - ст. 1.
5. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13.06.1996 N 63-ФЗ (ред. от 06.07.2016) // Собрание законодательства РФ. – 1996. - № 25. - ст. 2954.
6. Закон РФ от 27.12.1991 № 2124-1 (ред. от 03.07.2016) «О средствах массовой информации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 15.07.2016) // Ведомости СНД и ВС РФ. – 1992. - № 7. - ст. 300.

7. Федеральный закон от 13.01.1995 № 7-ФЗ (ред. от 12.03.2014) «О порядке освещения деятельности органов государственной власти в государственных средствах массовой информации» // Собрание законодательства РФ. – 1995. - № 3. - ст. 170.
8. Закон РФ от 21.07.1993 № 5485-1 (ред. от 08.03.2015) «О государственной тайне» // Собрание законодательства РФ. - 1997. - № 41. - стр. 8220-8235.
9. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ (ред. от 06.07.2016) «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» // Собрание законодательства РФ. – 2006. - № 31 (1 ч.). - ст. 3448.
10. Федеральный закон от 13.03.2006 № 38-ФЗ (ред. от 08.03.2015, с изм. от 03.07.2016) «О рекламе» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.10.2015) // Собрание законодательства РФ. – 2006. - № 12. - ст. 1232.
11. Федеральный закон от 07.07.2003 № 126-ФЗ (ред. от 06.07.2016) «О связи» // Собрание законодательства РФ. - 2003. - № 28. - ст. 2895.
12. Федеральный закон от 29.07.2004 № 98-ФЗ (ред. от 12.03.2014) «О коммерческой тайне» // Собрание законодательства РФ. – 2004. - № 32. - ст. 3283.
13. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «О персональных данных» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2015) // Собрание законодательства РФ. – 2006. - № 31 (1 ч.). - ст. 3451.
14. Федеральный закон от 11.07.2001 № 95-ФЗ (ред. от 09.03.2016) «О политических партиях» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.03.2016) // Собрание законодательства РФ. – 2001. - № 29. - ст. 2950.
15. Федеральный закон от 19.05.1995 № 82-ФЗ (ред. от 02.06.2016) «Об общественных объединениях» // Собрание законодательства РФ. – 1995. - № 21. - ст. 1930.
16. Федеральный закон от 12.06.2002 № 67-ФЗ (ред. от 05.04.2016) «Об основных гарантиях избирательных прав и права на участие в референдуме граждан Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2002. - № 24. - ст. 2253.
17. Федеральный конституционный закон от 30.05.2001 № 3-ФКЗ (ред. от 03.07.2016) «О чрезвычайном положении» // Собрание законодательства РФ. – 2001. - № 23. - ст. 2277.
18. Федеральный конституционный закон от 30.01.2002 № 1-ФКЗ (ред. от 12.03.2014) «О военном положении» // Собрание законодательства РФ. – 2002. - № 5. - ст. 375.
19. Федеральный закон от 21.12.1994 № 68-ФЗ (ред. от 23.06.2016) «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» // Собрание законодательства РФ. – 1994. - № 35. - ст. 3648.
20. Федеральный закон от 06.03.2006 № 35-ФЗ (ред. от 06.07.2016) «О противодействии терроризму» // Собрание законодательства РФ. – 2006. – № 11. - ст. 1146.
21. Федеральный закон от 25.07.2002 № 114-ФЗ (ред. от 23.11.2015) «О противодействии экстремистской деятельности» // Собрание законодательства РФ. – 2002. - № 30. - ст. 3031.
22. Федеральный закон от 04.04.2005 № 32-ФЗ (ред. от 28.11.2015) «Об Общественной палате Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2005. - № 15. - ст. 1277.
23. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 28.11.2015) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 1998. – № 31. - ст. 3802.
24. Федеральный закон от 28.06.2014 № 172-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О стратегическом планировании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. – 2014. - № 26 (часть I). - ст. 3378.
25. Доктрина информационной безопасности Российской Федерации (утв. Президентом РФ от 9 сентября 2000 г. № Пр-1895) // Российская газета. - 2000. - № 187.

26. Основы государственной политики Российской Федерации в области международной информационной безопасности на период до 2020 года (утв. Президентом РФ 24 июля 2013 г., № Пр-1753). Доступ к URL: <http://base.garant.ru/182535/>
27. Стратегия развития информационного общества в Российской Федерации (утв. Президентом РФ 7 февраля 2008 г. № Пр-212) // Российская газета. - 2008. - № 34.
28. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 313 (ред. от 21.10.2016) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Информационное общество (2011 - 2020 годы)»» // Собрание законодательства РФ. – 2014. - № 18 (часть II). - ст. 2159.

#### **6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы**

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. Экономический и социальный совет ООН (Язык сайта – английский). - Режим доступа: <http://www.un.org/en/development/index.shtml>.

#### **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 LTSC 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 ЮРАЙТ. URL: <http://www.biblio-online.ru/>.