

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

КИРОВСКИЙ ФИЛИАЛ РАНХиГС

Кафедра гуманитарных наук

УТВЕРЖДЕНА
Кафедрой гуманитарных наук Кировского
филиала РАНХиГС
Протокол от «17» сентября 2024 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
К.М.01.02
Физическая культура и спорт**

направление подготовки
38.03.04 Государственное и муниципальное управление

профиль
Государственное регулирование экономики

Квалификация: бакалавр

Форма обучения: очная, заочная

Год набора - 2025

Киров, 2024 г.

Автор—составитель:

Преподаватель кафедры гуманитарных наук

Боков А.В..

Заведующий кафедрой

гуманитарных наук, к. ист. н., доцент

Харин А.Н.

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	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	11
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
6.1. Основная литература.....	15
6.2. Дополнительная литература.....	16
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	16
6.4. Нормативные правовые документы.....	16
6.5. Интернет-ресурсы.....	16
6.6. Иные источники.....	16
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	16

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

1.1. Дисциплина К.М.01.02 «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

- способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УКОС - 7);

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/ТФ/трудовые действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1	на уровне знаний: – знания о роли и основах физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
		на уровне умений: – умения творческого использования средств и методов физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
		на уровне навыков: – владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина К.М.01.02. «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленности (профиля) «Государственное регулирование экономики».

Освоение дисциплины осуществляется на 2-3 курсах очной формы обучения и на первом курсе заочной формы обучения. Общая трудоемкость дисциплины 2 з.е.

В вузах физическое воспитание составляет органическую часть всего учебно-воспитательного процесса и призвано поддерживать высокую работоспособность студентов на протяжении всех лет обучения, обеспечивать всестороннее физическое развитие и образование.

«Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин и тесно связана с циклом медико-биологических дисциплин, педагогикой, психологией.

1) предшествующие дисциплины: физическая культура (школьная программа), история, Концепция современного естествознания;

2) сопутствующие дисциплины: безопасность жизнедеятельности.

Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем: 56 ч. на очной форме обучения (8 ч. лекц. и 48 ч. практ.); на заочной форме 8 ч. лекционных занятий. На самостоятельную работу обучающегося выделено 48 ч. на очной форме, и 60 ч. – на заочной. На контроль самостоятельной работы выделено 4 ч. на заочной форме.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 1.

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.						Формат текущего контроля успе-ти, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Атлетическая гимнастика		2				2	Т
Тема 2	Баскетбол		1				2	Т
Тема 3	Волейбол		1				2	Т
Тема 4	Легкая атлетика		1				1	Т
Тема 5	Плавание		1				1	Т
Тема 6	Фитнес – аэробика		1				1	Т
Тема 7	Футбол						1	Т
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				8		1	О,Р
Тема 2	Социальные и биологические основы физической культуры.				8		1	О,Р
Тема 3	Здоровый образ и стиль жизни студентов.				8		1	О,Р
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов.				8		1	О,Р
Тема 5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.				8		1	
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров				8		1	О,Р
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		72	8		48		16	
Заочная форма обучения								
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и	12	2				10	О,Р

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины, час.						Форматекущего контроля успе-ти, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
	профессиональной подготовке студентов.							
Тема 2	Социальные и биологические основы физической культуры.	14	2				12	О,Р
Тема 3	Здоровый образ и стиль жизни студентов.	14	2				12	О,Р
Тема 4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов.	6	2				4	О,Р
Тема 5	Методически е основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8					8	
Тема 6	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих бакалавров	14	2				12	О,Р
Промежуточная аттестация		4						Зачет
Всего:		72	8				60	

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), реферат (Р)

Содержание дисциплины

Практический раздел

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гири, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Плавание

Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение неумеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тайбо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

Теоретический раздел

(лекции)

Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема2. Социальные и биологические основы физической культуры.

Тема3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Тема4. Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Тема5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

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 «Физическая культура» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при организации самостоятельной работы: собеседование, отчет по заданию, контрольная проверочная работа, работа с книгами и периодической литературой и иными источниками, написание рефератов и эссе, подготовка докладов.

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Успешность изучения учебной дисциплины в течение семестра оценивается исходя из 100 максимально возможных баллов.

На текущую аттестацию по учебной дисциплине в течение семестра отводится не более 70 баллов. Оценка знаний магистранта на зачете осуществляется по 30-балльной шкале.

Студент получает оценку «зачтено», если в ходе текущей и промежуточной аттестации он набрал по учебному курсу не менее 60 баллов по соответствующей дисциплине.

Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине заочной формы обучения

№	Форма текущей аттестации	Количество баллов	
		минимум	максимум
1	Посещение занятий	8	18
2	Работа на практических занятиях	0	0
3	Выполнение заданий для самостоятельной работы	18	40
4	Тестирование в конце семестра	8	10
5	Бонусные баллы: За работу на занятиях, представление электронной презентации, проекта, реферата, эссе и др. Качество презентации, доклада, проекта, эссе и др.	0	2
6	Понижающий коэффициент: За работы, сданные не в срок, пропуск лекций, практических занятий и т. п.	-4	0
7	Итого текущая аттестация за семестр	30	70
8	Промежуточная аттестация (зачет)	15	30
9	Итого за учебную дисциплину	45	100

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

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	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	УК-7.1. Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия.

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.1	Посещает учебные занятия по дисциплине	Посещает учебные занятия по дисциплине для получения итоговой оценки. 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
--	--	---

Типовой (примерный) перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (вопросы к зачету)

1. Выносливость, методика развития выносливости
2. Сила, методы развития силы.
3. Быстрота, методика развития быстроты.
4. Гибкость, методика развития гибкости.
5. Сущность спорта, его роль в обществе.
6. Типы спорта, спорт высших достижений.
7. Массовый спорт, его функции.
8. Физическая подготовка (ОФП, СФП).
9. Техническая, тактическая подготовка спортсмена.
10. Теоретическая, морально-волевая подготовка.
11. Интегральная подготовка.
12. Организационно-правовые основы физкультуры и спорта.
13. Специфика учебного труда.
14. Динамика работоспособности студентов в течение дня, недели, года.
15. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
16. Двигательная активность студентов. Нормы двигательной активности.
17. Средства физической активности в регулировании работоспособности.
18. Физическая культура как часть общей культуры человека.
19. Компоненты физической культуры.
20. Физическое развитие, признаки физического развития.
21. Социальные функции физической культуры и спорта.
22. Цели и задачи физического воспитания студентов.
23. Формы физического воспитания студентов.
24. Организм человека, как единая биологическая система.
25. Обмен веществ и энергии в организме. Значение жиров.
26. Обмен веществ и энергии в организме. Значение белков.
27. Обмен веществ и энергии в организме. Значение углеводов.
28. Влияние физических упражнений на костно-мышечную систему.
29. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
30. Цели и задачи самостоятельных занятий.
31. Структура самостоятельных занятий.
32. Форма и содержание самостоятельных занятий.
33. Бег как наиболее эффективное средство укрепления здоровья. Режимы бега.
34. Основные правила проведения самостоятельных занятий.
35. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
36. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
37. ЗОЖ и его составляющие.
38. Факторы риска.
39. Индивидуальный стиль ЗОЖ.
40. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.
41. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели.
42. Антропометрические индексы.
43. Методы определения функционального состояния и тренированности. Проба Генчи. Проба Штанге.

44. Проба с приседаниями.
45. Тест Купера.
46. Предстартовое состояние. Состояние «Мертвой точки».
47. Гипогликемическое состояние. Первая помощь.
48. Гравитационный шок. Первая помощь.
49. ППФП, ее цели и задачи.
50. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Формы, условия и характер труда, режим труда и отдыха.
51. Организация и формы ППФП в ВУЗе.
52. Саморегуляция эмоциональной направленности.
53. Профилактика профессиональных заболеваний.
54. Развитие двигательного навыка.
55. Физиологическое обоснование роста тренированности.

Шкала оценивания результата обучения по дисциплине

Бинарная система	Сумма баллов	Критерии оценивания
зачтено	60 - 100	Студент показывает достаточный уровень знания лекционного материала, учебной и методической литературы и иных источников. Уверенно и профессионально, грамотным языком, ясно, четко и понятно излагает состояние и суть вопроса, но при ответе может допускать несущественные погрешности. Дополнительные вопросы не вызывают существенных затруднений.
не зачтено	0 - 59	Студент показывает слабые знания лекционного материала, неуверенное изложение вопросов билета, не может привести примеры из практики, неправильно отвечает на дополнительные вопросы или затрудняется с ответом.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Методические рекомендации для преподавателя

Обучение студентов по учебной дисциплине строится с использованием различных технологий и средств обучения. Самостоятельная работа студента организуется на основе дискуссий на семинарах, тестирования, подготовки докладов и рефератов и др.

В ходе изучения дисциплины студенты должны активно использовать информацию, полученную ими от преподавателя на лекциях, в периодических изданиях, через СМИ, Интернет, на конференциях, круглых столах и прочих источниках.

Изучение дисциплины предусматривает наличие контроля текущей успеваемости и промежуточной аттестации.

Целями организации контроля успеваемости и промежуточной аттестации являются: выявление уровня знаний, практических умений и навыков студентов, своевременное внесение корректив в содержание, организацию и методику образовательного процесса по дисциплине и др.

Содержание контроля определяется дидактическими задачами, требованием ФГОС, спецификой учебной дисциплины, уровнем подготовки студентов.

Текущий контроль должен носить индивидуальный, систематический, разнообразный, всесторонний, объективный и дифференцированный характер.

Основными функциями текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов являются:

- выявление и оценка качества знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине;
- обучение, развитие и совершенствование умений и навыков студентов самоорганизации учебной деятельности, приобретения привычки научной организации труда;
- воспитание положительного отношения студентов к образовательному процессу, их личностных и профессиональных качеств, необходимых для успешной деятельности управленца;
- предупреждение и профилактика негативного и пренебрежительного отношения студентов к учебной деятельности.

Текущий контроль проводится в течение всего периода изучения дисциплины. Текущий контроль успеваемости должен осуществляться преподавателем в ходе всех видов учебных занятий (лекций, семинаров, консультаций и т. д.) в формах выбранных преподавателем.

Текущий контроль также должен осуществляться при организации самостоятельной работы обучающихся.

Результаты текущего контроля должны отражаться в журналах учета учебных занятий.

В учебном процессе могут использоваться следующие формы текущего контроля успеваемости студентов:

- при организации лекции: проблемные вопросы, тестовые задания и опросы, проблемные ситуации, проверка конспектов, систематическое наблюдение, учебная дискуссия, задания для самопроверки и др.;
- при проведении консультаций: вопросно-ответная форма, систематическое наблюдение, индивидуальный или групповой опрос, задания для самопроверки и др.
- при организации самостоятельной работы: собеседование, отчет по заданию, контрольная проверочная работа, работа с книгами и периодической литературой, написание рефератов, подготовка докладов и др.

При проведении промежуточной аттестации в течение учебного семестра, преподаватель на основе сведений текущего контроля вносит в сводную аттестационную ведомость напротив фамилии студента оценку: «аттестован», «не аттестован».

При проведении зачета преподаватель должен иметь:

- утвержденные билеты в двух экземплярах;
- ведомость, в которую должны быть включены все студенты, допущенные к зачету;
- учебную программу по дисциплине;
- учебные материалы, разрешенные к использованию студентами;
- листы для черновых записей ответов на вопросы билета со штампом филиала.

Результаты контроля учебной деятельности студентов выражаются в оценке.

Под оценкой учебной деятельности понимается установление степени выполнения студентами образовательных задач, уровня их профессиональной подготовки и развития, качества приобретенных знаний, сформированных умений и навыков.

Основываясь на данных контроля, оценка должна учитывать результативность всех видов учебной деятельности студентов, характеризовать полноту и качество усвоения знаний, наличие профессиональных умений и навыков.

К оценке учебной деятельности предъявляются следующие требования: объективность, справедливость, однозначность.

Основными критериями оценки учебной деятельности студентов являются:

- знания по учебной дисциплине и их соответствие учебной программе;
- знание основной и дополнительной литературы по учебной дисциплине;
- знание соответствующих нормативно-правовых и организационных документов;
- степень самостоятельности и аргументированности ответа при изложении учебного материала;
- умение увязывать теоретические положения с практикой;
- культура речи при ответе.

Методические рекомендации для студентов

Самостоятельная работа студентов по учебной дисциплине призвана не только закреплять и углублять знания, полученные на аудиторных занятиях, но и способствовать развитию у студентов творческих навыков, инициативы, умению организовать свое рабочее время.

К самостоятельной работе студента по учебной дисциплине относятся:

- подготовка к семинарам и практическим занятиям;
- повторение лекционного материала;
- написание рефератов, эссе и докладов;
- подготовка к зачету.

При выполнении самостоятельной работы студенту необходимо прочитать теоретический материал не только в учебниках и учебных пособиях, указанных в библиографических списках, но и познакомиться с публикациями в периодических изданиях, сюжетами СМИ и др.

Все виды самостоятельной работы и планируемые на их выполнение затраты времени в часах исходят из того, что студент достаточно активно работал в аудитории, слушая лекции или изучая материал на практических занятиях, а по всем недостаточно понятым вопросам он обращался к преподавателю во время консультаций.

В случае пропуска лекций и практических занятий студенту потребуется сверхнормативное время на освоение пропущенного материала.

Для подготовки к практическим занятиям нужно рассмотреть контрольные вопросы, обращаясь к лекционному материалу и рекомендуемой учебной и периодической литературе, записать непонятные моменты в вопросах для уяснения их на предстоящем занятии, подготовить материалы для выполнения практических заданий.

Подготовка к экзамену должна осуществляться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это исключит ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

С целью уяснения непонятного материала перед экзаменом для студентов проводится консультация.

Методические рекомендации для подготовки докладов, эссе и рефератов

С докладами, эссе или рефератами студенты выступают на семинарских занятиях. Темы докладов или рефератов студенты выбирают самостоятельно перед семинарским занятием. Продолжительность доклада не более 10 минут.

Общая структура реферата или доклада включает в себя следующие разделы:

- титульный лист;
- оглавление;
- введение;
- основное содержание доклада;
- заключение;
- библиография;
- приложения.

Библиография должна содержать не менее 3 источников. Минимальный объем доклада или реферата 3-5 машинописных листов стандартного формата без учета библиографического списка и приложений.

При подготовке к докладу или реферату студент может разработать презентацию, с использованием мультимедийных средств.

Примерная тематика 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. Здоровый образ жизни.
5. Совершенствование осанки.
6. Гигиена зрения. Корригирующая гимнастика для глаз.
7. Дыхательная гимнастика.
8. Основы методики закаливания.
9. Самомассаж, взаимный массаж, точечный массаж.
10. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Самостоятельная внеаудиторная работа по теме

№ п/п	Вид работы	Форма самостоятельной работы	Срок сдачи	Форма отчетности
1	Общая	Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку		Конспекты
2	Индивидуальная	Работа с литературными источниками		Конспекты
3	По выбору	Подготовка рефератов и презентаций: «Формирование физической культуры личности»		Реферат (или презентация)

Перечень вопросов для самостоятельного изучения и рекомендации по выполнению заданий

Вопросы для самостоятельного изучения

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

Тема 2 Социальные и биологические основы физической культуры.

Самостоятельная внеаудиторная работа по теме

№ п/п	Вид работы	Форма самостоятельной работы	Срок сдачи	Форма отчетности
1	Общая	Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку		Конспекты
2	Индивидуальная	Составление отчета по выполнению лабораторной работы		Отчет по плану
3	По выбору студента	Реферат на тему: «Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья»		Реферат

Вопросы для самостоятельного изучения

Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
 2. Основы методики самомассажа.
 3. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
 4. Методы оценки уровня здоровья.
 5. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

Тема 3. Здоровый образ и стиль жизни студентов.

Самостоятельная внеаудиторная работа по теме

№ п/п	Вид работы	Форма самостоятельной работы	Срок сдачи	Форма отчетности
1	Общая	Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку		Конспекты
2	Индивидуальная	Защита реферата (презентации)		Реферат (презентация)

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
 2. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Тема 4 Общая физическая и спортивная подготовка студентов.

Самостоятельная внеаудиторная работа по теме

№ п/п	Вид работы	Форма самостоятельной работы	Срок сдачи	Форма
-------	------------	------------------------------	------------	-------

				отчетности
1	Общая	Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку		Конспекты
2	Индивидуальная	Составление отчета по выполнению лабораторной работы		Отчет по плану
3	По выбору студента	Реферат на тему «. Самоконтроль, его основные методы, показатели»		Реферат

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
3. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

Тема 5 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самостоятельная внеаудиторная работа по теме

№ п/п	Вид работы	Форма самостоятельной работы	Срок сдачи	Форма отчетности
1	Общая	Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку		Конспекты
2	Индивидуальная	Защита реферата (презентации)		Реферат (презентация)

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Профилактика негативных состояний при занятиях физическими упражнениями.

1. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

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

Самостоятельная внеаудиторная работа по теме

№ п/п	Вид работы	Форма самостоятельной работы	Срок сдачи	Форма отчетности
1	Общая	Изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку		Конспекты
2	Индивидуальная	Составление отчета по выполнению лабораторной работы		Отчет по плану
3	По выбору студента	Реферат на тему «Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры»		Реферат

Вопросы для самостоятельного изучения

1. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

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. 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.

2.СайгановаЕ.Г.Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г.Сайганова,В.А.Дудов –М.: Изд-во РАГС, 2011. –169 с.

3.СайгановаЕ.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие.Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов–М.: Изд-во РАГС, 2010. –228 с.

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

6.2. Дополнительная литература.

1. Авдеева, М.С. Применение различных методов, форм и средств физического воспитания на занятиях в вузе [Текст]: учебное пособие / М.С. Авдеева, С.Н. Тимофеева, Л.Р. Баранова, Н.В. Мешенина, Е.Г. Хлюпина, О.В. Крестьянинова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2010. – 108с. ISBN 978-5-93825-838-9

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

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

».

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) // Собрание законодательства РФ . - 03.03.2014. - № 9. - ст. 851.

2. . Федеральный закон от 10.12.1995 № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в Российской Федерации» (ред. от 25.11.2013) // Собрание законодательства РФ.- 27.11.1995.- N50.- ст. 4872.

3. О Декларации прав и свобод человека и гражданина : постановление ВС РСФСР от 22.11.1991 № 1920-1 // Ведомости СНД РСФСР и ВС РСФСР. - 1991. - № 52.- ст. 1865.

6.5. Интернет-ресурсы.

<http://base.safework.ru/iloenc>Энциклопедия МОТ по охране и безопасности труда

6.6. Иные источники.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются справочно-информационные системы «Консультант плюс» и др.

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

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используется следующая материально-техническая база:

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Аудитория для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и	Мультимедийный проектор, маркерная доска, компьютерные колонки, 1 персональный компьютер, специализированная мебель.	Microsoft Office Professional 2007 номерлицензии (42749629) Microsoft Windows Professional 7 номерлицензии (49498169) KasperskyEndpointSecurity (1800-

промежуточной аттестации		151224-120308-263-113)
Помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель, 2 персональных компьютера	Microsoft Office Professional 2007 номерлицензии (42749629) Microsoft Windows Professional 7 номерлицензии (49498169) KasperskyEndpointSecurity (1800-151224-120308-263-113)
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Специализированная мебель, 2 персональных компьютера	Microsoft Windows Server Standart 2008R2 номерлицензии (49498169) Microsoft Windows Professional 7 номерлицензии (49498169) Microsoft Windows Professional 8 номерлицензии (62003131) Microsoft Office Professional Plus 2013 номерлицензии (62003131) Microsoft Office Professional Plus 2013 номерлицензии (62235598) KasperskyEndpointSecurity (1800-151224-120308-263-113)