

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

К.М.01.02 Физическая культура и спорт

(индекс, наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

38.03.04. Государственное и муниципальное управление

(код, наименование направления подготовки)

Государственное регулирование экономики

(наименование образовательной программы)

Очная, очно-заочная форма обучения

(форма обучения)

Год набора – 2026

Киров

Автор(ы)-составитель(и) РПД:

Михайлов Сергей Леонтьевич, старший преподаватель кафедры «Правовых и общественных дисциплин»

Заведующий кафедрой:

И.о. заведующего кафедрой «Правовых и общественных дисциплин» к.э.н., Русакова Е.А.

Рабочая программа дисциплины К.М.01.02 «Физическая культура и спорт» одобрена на заседании кафедры «Правовых и общественных дисциплин» Кировского филиала РАНХиГС.

протокол № 7 от «18» декабря 2025 г.

Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	6
3. Содержание и структура дисциплины (модуля)	7
3.1. Структура дисциплины (модуля)	7
3.2. Содержание дисциплины	8
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания	9
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам	9
5.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.....	9
6. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля).....	11
7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	11
7.1. Основная литература	11
7.2. Дополнительная литература	12
7.3. Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы).....	13
8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	13
Спортивная база Липецкого филиала РАНХиГС	13
8.1. Программное обеспечение дисциплины.....	13

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

Дисциплина К.М.01.02 Физическая культура и спорт обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС (при наличии)	Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование индикатора достижения компетенций	Дисциплины (модули), практики, государственные аттестационные испытания, направленные на достижение образовательного результата
ОС ВО	УК ОС-7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	На основе самодиагностики физического состояния отбирает и реализует методы поддержания физического здоровья	УК ОС-7.1 3-1 Знает правила проведения самодиагностики физического состояния
					УК ОС-7.1 3-2 Знает технологии отбора и реализации методов поддержания физического здоровья
					УК ОС-7.1. У-1 Умеет применять технологии отбора и реализации методов поддержания
					УК ОС-7.1 У-2 Умеет проводить самодиагностику физического состояния

					физического здоровья
--	--	--	--	--	-------------------------

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Общий объем дисциплины:

2 з.е., 72 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 48 ак. час. на контактную работу, из них 48 ак. часов на практические занятия, 24 ак. часа на самостоятельную работу для очной формы обучения, 4 ак. час на контактную работу с преподавателем, из них 4 ак.час на лекции, 68 ак. час на самостоятельную работу обучающихся для очно-заочной формы обучения.

К.М.01.02 Физическая культура и спорт реализуется на 1-м и 2-м семестрах 1-го курса.

Освоение дисциплины опирается на приобретенные ранее умения и навыки в области базового курса, полученных в средних образовательных учреждениях.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

3.1. Структура дисциплины (модуля)

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	Всего часов	Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельная работа				
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)								
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат.тэк	Контроль	СРкр	СРэк		СР
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	26		0	0	18	0	0	0	0		0	0	8	Упражнения
Тема 2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	26		0	0	18	0	0	0	0		0	0	8	Упражнения
Тема 3.	Самоконтроль	20		0	0	12	0	0	0	0		0	0	8	Упражнения

	занимающихся физическими упражнениями и спортом													
Промежуточная аттестация			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Зачет
Итого		72		0	0	48	0	0	0	0	0	0	24	

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.

СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	Всего О	Объем дисциплины, ак.час											Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации	
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельная работа				
			Период теоретического обучения				Период промежуточной аттестации (сессия)								
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа		ИК	КСР	КЭ	Кат.тэк	Контроль	СРкр	СРэк		СР
			Л	ВЛ	ЛР	ПЗ									
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	24		4	0		0	0	0	0		0	0	20	Упражнения
Тема 2.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	20		0	0		0	0	0	0		0	0	20	Упражнения
Тема 3.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	28		0	0		0	0	0	0		0	0	28	Упражнения

	спортом													
Промежуточная аттестация			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	Зачет
Итого		72		4	0	0	0	0	0	0	0	0	68	

Используемые сокращения:
Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).
ВЛ – видео лекции.
ЛР – лабораторные работы.
ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).
ИК – индивидуальные консультации.
КСР – контроль самостоятельной работы
КЭ – консультации перед экзаменом
Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий
СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.
СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену.
СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям.

3.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. УК ОС-7.1

Основные направления физической культуры. Физическая культура личности студента. Мотивационно-ценностный компонент формирования физической культуры студента: знания, убеждения, потребности, мотивы, интересы, отношения, ценностные ориентации, эмоции, волевые усилия. Физическая культура и спорт как средства социализации личности. Ценностные ориентации студентов в сфере физической культуры. Социальные функции физической культуры в вузе. Критерии сформированности физической культуры личности студента и уровни её проявления.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. УК ОС-7.1

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, их мотивация. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности содержания самостоятельных занятий в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности. Планирование объёма и интенсивности физических упражнений с учётом умственной учебной деятельности. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузки и частотой сердечных сокращений. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Частота сердечных сокращений и порог анаэробного обмена у лиц разного возраста. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий (питание, питьевой режим, уход за кожей, места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма). Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. УК ОС-7.1

Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине К.М.01.02 Физическая культура и спорт входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляют фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3 Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для тради- ционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed

55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100баллов	100баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся:

Выполнение упражнений на практических занятиях

5.2. В ходе реализации дисциплины К.М.01.02 Физическая культура и спорт для контроля успеваемости обучающихся учитывается посещение занятий и активность на них (проведение разминок, полнота выполнения заданий).

5.3 Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения проверочных заданий.

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1.	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	50×30 1506 м ²	СК «Молодежный»	легкая атлетика, волейбол, футбол, фитнес-аэробика, настольный теннис, бадминтон
2.	Тренажерный зал	1	100 м ²	СК «Молодежный»	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика

3.	Открытые площадки	2	92×26 26×15 2780 м²	на территории СК «Молодежный»	общая физическая подготовка, легкая атлетика, баскетбол
----	-------------------	---	---------------------------	-------------------------------	---

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации.

Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

№ п/п	Наименование упражнений
1.	Челночный бег 3X10 (с)
2.	Поднимание туловища за 30 сек
3.	Прыжок в длину с места (см.)
4.	Прыжки со скакалкой (девочки) (кол-во раз за 1 мин)
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)
6.	Наклон вперед из положения стоя (см)

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости

Юноши		
НОРМАТИВ	баллы	результат
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа кол-во раз (30 сек.)	12	25
	10	20
	5	15
Прыжок в длину с места (см)	12	250
	10	240
	5	230
Прыжки через скакалку кол-во раз за 60 сек.	12	140
	10	130
	5	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	40
	10	35
	5	30

Девушки		
НОРМАТИВ	баллы	результат
Сгибание и разгибание туловища из положения лежа кол-во раз (30 сек.)	12	25
	10	20
	5	15
Прыжок в длину с места (см)	12	190
	10	180
	5	170
Прыжки через скакалку кол-во раз за 60 сек.	12	150
	10	180
	5	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12	12
	10	10
	5	8

Шкала оценивания

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Работа обучающегося на практическом занятиях	2	К практическим занятиям относится работа на учебных занятиях по расписанию или работа на внеурочных занятиях в Академии (факультативы, секции, сборные команды филиала и сборные команды по видам спорта Академии)
Выдающаяся активная работа обучающегося на практическом занятии	2	К практическим занятиям относится работа на учебных занятиях по расписанию или работа на внеурочных занятиях в Академии (факультативы, секции, сборные команды филиала и сборные команды по видам спорта Академии)

		Академии)
Сдача контрольных нормативов	До 12	3 контрольных норматива (для обучающихся основной группы здоровья) или 3 теста на определение физической подготовленности (подготовительная и специальная группа здоровья).

6. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)

Для получения оценки «зачтено» по дисциплине студенту необходимо набрать не менее 55 баллов за учебный год по результатам текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестацию. БРС по физической культуре предоставляет студенту возможность набирать баллы за участие в учебной деятельности на практических занятиях, за внеурочную физкультурно-оздоровительную активность, проводимую на базе Академии, а также на участие в НИР. Основные баллы начисляются за активную работу на учебных занятиях и выполнение контрольных нормативов для обучающихся, отнесенных к основной группе здоровья. Для обучающихся, отнесенных к подготовительной и специальной группе здоровья, основные баллы начисляются за активную работу на учебных занятиях и проведение тестирования для определения показателей совершенствования физических качеств обучающегося. В период промежуточной аттестации студент имеет право выполнить контрольно-зачетные нормативы (основная группа здоровья) или пройти тесты на определение физической подготовленности (подготовительная и специальная группа здоровья).

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.
<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

7.1. Основная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 424 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-02483-8. URL :<https://urait.ru/bcode/488898>
2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - URL : <https://urait.ru/bcode/489224>
3. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности: учебник / Л.К. Караулова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 336 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150>
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536546>.
5. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. - 2-е изд. - Москва: Издательство Юрайт, 2022. - 146 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11118-7. - URL : <https://urait.ru/bcode/495446>
6. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>
7. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-31286-5. - Текст: электронный. -URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>
8. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>

9. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2025. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1023871>.
10. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>

7.2. Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
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. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
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. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>

7.3. Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы)

1. Электронный каталог библиотеки РАНХиГС <http://ranepa.ru>
2. ЭБС «Университетская библиотека online» <http://www.biblioclub.ru/>
3. Научная электронная библиотека <https://elibrary.ru/>

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы. Спортивная база Липецкого филиала РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
4.	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	50×30 1506 м ²	СК «Молодежный»	легкая атлетика, волейбол, футбол, фитнес- аэробика, настольный теннис, бадминтон
5.	Тренажерный зал	1	100 м ²	СК «Молодежный»	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
6.	Открытые площадки	2	92×26 26×15 2780 м ²	на территории СК «Молодежный»	общая физическая подготовка, легкая атлетика, баскетбол

8.1. Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся с применением ДОТ в СДО РАНХиГС. Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, предназначенный для создания, просмотра, редактирования и форматирования текстов статей, деловых бумаг, а также иных документов, с локальным применением простейших форм таблично-матричных алгоритмов.
Excel	Программа для работы с электронными таблицами.
PowerPoint	Программа подготовки и просмотра презентаций.