

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

К.М.01.ДВ.01.01 Атлетическая гимнастика

(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.ДВ.01.01 «Атлетическая гимнастика» одобрена на заседании кафедры «Правовых и общественных дисциплин» Кировского филиала РАНХиГС.

протокол № 7 от «18» декабря 2025 г.

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	5
3. Содержание и структура дисциплины (модуля) .....	6
3.1. Структура дисциплины (модуля) .....	6
3.2. Содержание дисциплины .....	7
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания .....	8
5. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля).....	8
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" .....	9
6.1. Основная литература .....	9
6.2. Дополнительная литература .....	10
6.3. Интернет-ресурсы (базы данных, мультимедиа ресурсы, сайты, порталы и иные ресурсы).....	10
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	10
Спортивная база Липецкого филиала РАНХиГС .....	10
7.1. Программное обеспечение дисциплины.....	11

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

Дисциплина К.М.01.ДВ.01.01 Атлетическая гимнастика обеспечивает формирование у обучающихся следующих универсальных компетенций:

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

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

Общий объем дисциплины:

328 ак.час

Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий: 76 ак. час. на контактную работу, из них 76 ак. часов на практические занятия, 252 ак. часа на самостоятельную работу для очной формы обучения, 2 ак. часа на контактную работу с преподавателем, из них 2 ак. часа на лекции, 326 ак. час на самостоятельную работу обучающихся для очно-заочной формы обучения.

К.М.01.ДВ.01.01 Атлетическая гимнастика реализуется на 1-м и 2-м семестрах 1-го и 2-го курса.

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

### 3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

#### 3.1. Структура дисциплины (модуля)

*Очная форма обучения*

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСО	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.	Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта	58	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	44	Упражнения	
Тема 2.	Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике	58	0	0	0	14	0	0	0	0	0	0	44	Упражнения	

Тема 3.	Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся	91	0	0	0	21	0	0	0	0	0	0	70	Упражнения
Тема 4.	Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой	121	0	0	0	27	0	0	0	0	0	0	94	Упражнения
<b>Итого</b>		328	0	0	0	76	0	0	0	0	0	0	252	

*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	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.	Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта	68	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	67	Упражнения
Тема 2.	Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	67	Упражнения
Тема 3.	Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным	88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	88	Упражнения

	контингентом занимающихся													
Тема 4.	Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой	105	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	104	Упражнения
<b>Итого</b>		328	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	326	

*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. Атлетическая гимнастика в системе физического воспитания и спорта. УК ОС-7.1**

Рассматривается характеристика атлетической гимнастики, её роль в укреплении здоровья, совершенствовании телосложения и осанки, физической подготовленности. Изучается значение атлетической гимнастики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Также рассматриваются возникновение и развитие атлетической гимнастики в России и за рубежом, соревнования по ней, эволюция правил соревнований, техники, тактики.

#### **Тема 2. Основы тренировочных занятий по атлетической гимнастике. УК ОС-7.1**

Изучаются принципы, методы и структура процесса обучения. Рассматривается подготовка мест занятий и организация обучения, предупреждение травматизма и причин его возникновения. Также изучается классификация и анализ упражнений, используемых в процессе занятий.

#### **Тема 3. Особенности занятий атлетической гимнастикой с разным контингентом занимающихся. УК ОС-7.1**

Рассматриваются особенности занятий с учётом степени физической и технической подготовленности, телосложения и индивидуальных предпочтений занимающихся.

#### **Тема 4. Самоконтроль и средства восстановления при занятиях атлетической гимнастикой. УК ОС-7.1**

Изучаются способы самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правила личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

.

### **4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания**

4.1. Оценочные материалы по дисциплине К.М.01.ДВ.01.01 Атлетическая гимнастика 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	100 баллов	100 баллов

## 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.ДВ.01.01 Атлетическая гимнастика 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 <sup>2</sup>	СК «Молодежный»	легкая атлетика, волейбол, футбол, фитнес-аэробика, настольный теннис, бадминтон
2.	Тренажерный зал	1	100 м <sup>2</sup>	СК «Молодежный»	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Открытые площадки	2	92×26 26×15 2780 м <sup>2</sup>	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.

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса**

***Девушки***

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		23	20	17	14	11
1.	Прыжки в длину с места (см)	180	170	160	150	130 и более
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	17	13	10	8	6 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	5 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	14	11	8	6	5 и менее

***Юноши***

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		23	20	17	14	11
1.	Прыжки в длину с места (см)	230	220	210	170	140 и менее
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	10	8	8	6 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	35	30	25	20	15 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	11	8	6	4	3 и менее

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической  
подготовленности обучающихся основной группы II курса**

***Девушки***

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		17	14	11	8	5
1.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	165	150	130 и менее
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	14	12	10	8	6 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	16	11	8	6	5 и менее

### *Юноши*

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		17	14	11	8	5
1.	Прыжки в длину с места (см)	240	235	215	190	170 и менее
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	10	9	8	6 и менее
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20 и менее
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	4	3 и менее

### Порядок формирования балльной оценки

Тип работы	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (2 балла за занятие)	
1 курс	8
2 курс	32
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям	
1 курс	92
2 курс	68
<b>Итого</b>	<b>100</b>
<i>Дополнительные баллы</i>	<i>30</i>

Посещение практических занятий - 2 балла за занятие.

Сдача контрольных нормативов - до 92 баллов - на 1 курсе, до 68 баллов – на 2 курсе.

Обучающиеся, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту по состоянию здоровья выполняют теоретические задания: составление комплексов упражнений, написание рефератов, написание статей - до 100 баллов.

Темы рефератов:

История физической культуры

1. Развитие физической культуры в Древней Греции.

2. Физическое воспитание в эпоху Средневековья.
3. Олимпийские игры древности и современности.
4. Эволюция спортивных соревнований в России.
5. Русская народная физическая культура и её влияние на современные виды спорта.

#### Теория и методика физического воспитания

1. Основные принципы построения тренировочного процесса.
2. Методы развития физических качеств спортсменов.
3. Особенности подготовки юных спортсменов.
4. Современные подходы к физическому воспитанию студентов вузов.
5. Роль педагогики и психологии в спортивной подготовке.

#### Спортивная медицина и гигиена

1. Питание спортсмена: особенности и рекомендации.
2. Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов.
3. Травмы в спорте и методы их профилактики.
4. Влияние занятий спортом на сердечно-сосудистую систему.
5. Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний.

#### Индивидуальные направления и дисциплины

1. Легкая атлетика: основы техники беговых видов.
2. Волейбол: техника и тактика командной игры.
3. Фитнес-тренировки: эффективные программы для поддержания формы.
4. Гимнастика: элементы гимнастического мастерства.
5. Йога и пилатес: роль восточных практик в современной физической культуре.

#### Социальные аспекты физической культуры

1. Значение массовой физической культуры в современном обществе.
2. Влияние современных технологий на физическую активность населения.
3. Физическая культура и здоровый образ жизни молодёжи.
4. Организация досуга средствами физической культуры.
5. Программы популяризации физической активности среди детей и подростков.

Дополнительные баллы (до 30 баллов):

1 (один) академический час участия в соревнованиях/спортивных мероприятиях факультета, Академии, межвузовских соревнованиях, международных соревнованиях приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия.

1 (один) академический час участия в судействе соревнований/волонтерской деятельности приравнивается к 1 (одному) академическому часу учебного занятия (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в учебно-методическом отделе, а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

***Промежуточная аттестация (зачёт)*** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

## **7. Методические материалы по освоению дисциплины (модуля)**

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины

### **Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ**

**Реферат** – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся

главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

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>

## **8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"**

### **8.1. 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>

## **8.2. 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.znaniy.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.znaniy.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.znaniy.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.znaniy.com/catalog/document?id=351763>

### **8.3. 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/>

### **9. 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 <sup>2</sup>	СК «Молодежный»	легкая атлетика, волейбол, футбол, фитнес-аэробика, настольный теннис, бадминтон

5.	Тренажерный зал	1	100 м <sup>2</sup>	СК «Молодежный»	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
6.	Открытые площадки	2	92×26 26×15 2780 м <sup>2</sup>	на территории СК «Молодежный»	общая физическая подготовка, легкая атлетика, баскетбол

### 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.