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

## КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ

**Новгородский филиал**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C5E8D50ED68C58A87E3A75E521F8D3ED
Владелец: Кононова Юлия Юрьевна
Действителен: с 16.09.2025 до 10.12.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор _____Ю.Ю.Кононова

Электронная подпись

## ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Аудит и контроллинг персонала
*(наименование образовательной программы)*

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ, реализуемой с применением электронного (онлайн) курса

**К.М.01.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**
(Обязательная часть)

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

38.03.03 Управление персоналом
*(код, наименование направления подготовки)*

очная, очно-заочная
*(форма обучения)*

Год набора – 2025

Москва, Великий Новгород, 2025 г.

**Автор(ы)-составитель(и):**

кандидат психологических наук,
заместитель заведующего кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС — Е. Г. Сайганова

доцент, заместитель заведующего
кафедрой физического воспитания и здоровья
РАНХиГС — В.Н. Фетисов

кандидат педагогических наук,
заместитель заведующего кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС — А.О. Миронов

**Кураторы программы дисциплины:**

кандидат исторических наук, доцент, начальник отдела основных и дополнительных образовательных программ Учебно-методического управления
РАНХиГС — И. Ю. Гагарина

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

**Редактор программы дисциплины:**

старший специалист кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС — М.В. Жагина

**Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:**

кандидат педагогических наук, доцент
заместитель заведующего кафедрой
физического воспитания и здоровья
РАНХиГС — В. Ю. Крылатых

**Заведующий кафедрой**
физического воспитания и здоровья РАНХиГС — Е.А. Спиридонов
кандидат педагогических наук, доцент

РПД Физическая культура и спорт (Обязательная часть) одобрена
на заседании физического воспитания и здоровья РАНХиГС
Протокол № 1-24 от «25» января 2024 г.

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

1.1 Дисциплина «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть)» обеспечивает овладение универсальной однокомпонентной компетенцией УК ОС-7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

| ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта) | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения |
|---|---|---|
| - | | На уровне знаний: Кругозор личности в сфере физической культуры и спорта. Знания можно разделить на теоретические, методические и практические. Знания необходимы для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. |
| | | На уровне умений: Творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| | | На уровне навыков: Система практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, а также овладение обучающимися навыков по составлению, выполнению комплекса упражнений гимнастики и контролированию своего физического состояния. |

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

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть)» происходит на первом курсе (1-2 семестры) РАНХиГС в соответствии с учебным планом с применением электронного (онлайн) курса (далее – ЭК):

Общий объем дисциплины, включая ЭК, составляет 2 (две) зачетных единицы, 72 (семьдесят два) часа.

Объем ЭК (в составе дисциплины):

8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование. Самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (далее – СРО) – 2 (два) часа.

Объем дисциплины, за исключением ЭК:

Практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ) – 48 (сорок восемь) часов.

Индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (далее – КСР) – 14 (четырнадцать) часов.

Место дисциплины в структуре образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть) изучается на 1 курсе одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт. (Элективный модуль)» и служит основанием для ее изучения на 1, 2, 3 курсах.

## 3. Содержание и структура дисциплины

### 3.1 Структура дисциплины, реализуемой с применением ЭК

**Структура дисциплины (с применением ЭК), осваиваемой в форме контактной работы**
**для очной формы обучения**

| № модуля ЭК | Наименование модуля/темы | Объем дисциплины, час. | | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СРО (ЭК)* | | | | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | ВЛ | ПОЗ | СП | СРО | |
| **Теоретический раздел** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теория физической культуры | **10** | | | | | 8* | | | 2 | Т,Р |
| **Практический раздел** | | | | | | | | | | | |
| 2. | Атлетическая гимнастика | **10** | | | 8 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 3. | Баскетбол | **10** | | | 8 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 4. | Волейбол | **10** | | | 8 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 5. | Легкая атлетика | **10** | | | 8 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 6. | Плавание | **10** | | | 8 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 7. | Фитнес-аэробика | **6** | | | 4 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 8. | Футбол | **6** | | | 4 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| Промежуточная аттестация зачет (1,2 семестры) | | | | | | | | | | | Т,Р,СН |
| **Итого** | | **72** | | | **48** | **14** | **8*** | | | **2** | |

*Используемые сокращения:*
Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).
ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).
ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).
КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).
*ЭК – электронный (онлайн) курс.
ВЛ – видеолекции.
ПОЗ – практикоориентированные задания.
СП – самопроверка.
СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

[1] *Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН).*

**для очно-заочной формы обучения**

| № модуля ЭК | Наименование модуля/темы | Объем дисциплины, час. | | | | | | | | Форма текущего контроля успеваемости[1], промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий | | | | СРО (ЭК)* | | | |
| | | | Л | ЛР | ПЗ | КСР | ВЛ | ПОЗ | СП | СРО | |
| **Теоретический раздел** | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теория физической культуры | **10** | | | | | 8* | | | 2 | Т,Р |
| **Практический раздел** | | | | | | | | | | | |
| 2. | Атлетическая гимнастика | **10** | | | 8 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 3. | Баскетбол | **10** | | | 8 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 4. | Волейбол | **10** | | | 8 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 5. | Легкая атлетика | **10** | | | 8 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 6. | Плавание | **10** | | | 8 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 7. | Фитнес-аэробика | **6** | | | 4 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| 8. | Футбол | **6** | | | 4 | 2 | | | | | Т,Р,У |
| Промежуточная аттестация зачет (1,2 семестры) | | | | | | | | | | | Т,Р,СН |
| **Итого** | | **72** | | | **48** | **14** | **8*** | | | **2** | |

*Используемые сокращения:*
Л – занятия лекционного типа (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся).
ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа).
ПЗ – практические занятия (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ).
КСР – индивидуальная работа обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации).
*ЭК – электронный (онлайн) курс.
ВЛ – видеолекции.
ПОЗ – практикоориентированные задания.
СП – самопроверка.
СРО – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях.

[1] *Примечание: формы текущего контроля успеваемости: тестирование (Т), реферат (Р), упражнения (У), сдача нормативов (СН).*

### 3.2. Содержание и структура дисциплины

| № п/п | Наименование разделов | Содержание разделов |
|---|---|---|
| **1.** | Теоретический раздел (видеолекции) | Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.<br>*Реализуется с применением ЭК.* |
| **2.** | Практический раздел | Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры. |
| **3.** | Контрольный раздел | Контрольный раздел осуществляет дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности обучающихся. Итоговая аттестация (зачет) проводится в форме выполнения обучающимся практического раздела программы, также учитывается опрос по теоретическому разделу программы.<br>*Частично реализуется с применением ЭК.* |

**Содержание ЭК**
**Теоретический раздел**
**Содержание видеолекций**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.
Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.
Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

**Содержание дисциплины (за исключением содержания ЭК)**
**Практический раздел**

**Тема: 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, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

**Тема: 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. Технико-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.

**Тема: 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.

**Тема: 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.

**Тема: Плавание[1]**

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.

[1] При отсутствии в филиале/представительстве бассейна и / или договора, заключенного с бассейном / спортивным комплексом, имеющим бассейн, допускается замена теоретическими занятиями ознакомительного типа.

**Тема: Фитнес-аэробика**

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

**Тема: 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.

## 4. Материалы текущего контроля успеваемости

**4.1.** В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт. Обязательная часть» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

| | Тема и/или раздел | Методы текущего контроля успеваемости |
|---|---|---|
| 1. | Теоретический раздел (видеолекции) | тестирование теоретической подготовленности (с применением ЭК в системе дистанционного обучения (СДО)) - https://lms.ranepa.ru; |
| 2. | Практический раздел | тестируются нормативы текущего контроля успеваемости, по отношению к первоначальным |
| 3. | Контрольный раздел | «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятия в СДО преподавателю. |

### 4.2. Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

#### 4.2. 1. Материалы текущего контроля успеваемости по ЭК
#### Типовые тестовые задания (теоретический раздел)

**Тема 1**

**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

1. Под физической культурой понимается:
a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
a) спорт
b) система физического воспитания
c) физическая культура
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
a) учебно-практические занятия
b) занятия в спортивных секциях
c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
d) все вышеперечисленные формы
4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:
a) физическое развитие
b) физическое воспитание
c) физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры:
a) физическое упражнение
b) физическая культура
c) спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей

b) процесс для развития физических способностей
c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
a) вид физической культуры для спортивной деятельности
b) вид физической культуры для активного отдыха
c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

## Тема 2
## Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
a) ребра, грудина, позвонки
b) кости черепа, таза, поясов конечностей
c) основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
a) расслабление мышц
b) увеличение массы мышц
c) сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступая в аорту:
a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
b) отдает кислород и питательные вещества
c) забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
6. Кумулятивная адаптация – это:
a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
a) утреннее время суток с 8 до 9 час
b) дневное время суток с 13 до 15 час
c) вечернее время суток с 17 до 19 час
8. Недостаток двигательной активности людей называется:
a) гипертонией
b) гиподинамией
c) гипотонией
9. Аэробный вид тренировки развивает:
a) скоростную выносливость
b) скоростно-силовую выносливость
c) общую выносливость

## Тема 3
## Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной

интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
a) Общей выносливостью
b) Тотальной выносливостью
c) Специальной выносливостью
2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
a) Быстрота
b) Гибкость и подвижность в суставах
c) Выносливость
d) Мышечная сила
3. Физическое развитие это процесс и результат становления:
a) Морфофункциональных свойств и качеств
b) Двигательных умений и навыков
c) Физических качеств
4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
1. Игровой
2. Соревновательный
3. Строго регламентированного упражнения
4. Психорегулирующего упражнения
5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
a) Специальная выносливость
b) Локальная выносливость
c) Региональная выносливость
6. Принцип сознательности и активности – это:
a) принцип, строящий процесс на восприятие органов
b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
b) участие, возможно большего число органов чувств в восприятии
c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
a) Направленность на реализацию конкретной цели
b) Суммарное количество движений и действий
c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
a) Физическая готовность
b) Физическое развитие
c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
a) Целостного выполнения упражнения
b) Расчлененно-конструктивного упражнения
c) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
a) Двигательные умения и навыки
b) Физическая готовность
c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
a) Строгой регламентации
b) Игрового

c) Соревновательного

## Тема 4
## Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
a) Физическая готовность
b) Физическая работоспособность.
c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
a) 2
b) Без команды
c) 3
3. Самоконтроль – это:
a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
a) 10
b) 12
c) 15
5. Спорт – это:
a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
c) Все ответы верны
6. Что не относятся к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
a) Спортивные секции и группы по видам спорта
b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
c) Вводная гимнастика
d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
a) Виды подготовки
b) Подготовленность спортсмена
c) Состояние спортсмена
d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
a) 3000 м
b) Марафон
c) 10000 м
d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
a) 100 км пробег
b) 42 км 195 м.
c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
a) Германия
b) Франция
c) Бразилия
d) СССР (Россия)
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
a) Фитнес-аэробика

b) Фигурная аэробика
c) Танцевальная аэробика
d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
a) Япония
b) США
c) Англия
d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
a) 9 x 12
b) 8 x 15
c) 9 x 18
d) 7 x 10

Полный и актуальный контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья.

**Тема 5**

**Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий
2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
a) Нерациональное составленное расписание тренировок
b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей
3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
a) При внезапной остановке после интенсивного бега
b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
c) Вследствие недостатка в организме сахара
4. Дайте определение утомлению:
a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
*c)* Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур
b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)
c) Полноценный сон (не менее 6 ч)
6. Наиболее традиционный вид закаливания:
a) Воздух и физические упражнения
b) Вода и физические упражнения
c) Солнце и воздух
7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

**Тема 6**

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся**

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
b) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе
c) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры
2. Профессиография – это:
a) Графический профиль качеств обучающегося
b) Описание профессиональной деятельности человека
c) Представление о профессии
3. Профессиограмма – это:
a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
b) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося
c) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося
4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
a) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
5. Профпригодность – это:
a) Соответствие нормам и требованиям профессии
b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
6. Выносливость – это:
a) Длительное продолжение физической и умственной работы
b) Способность противостоять утомлению
c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
7. Сила – это:
a) Механическое воздействие на объект
b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
c) Превышение одного усилия другим
8. Ловкость – это:
a) Быстрота выполнения движения
b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
c) Способность быстро координировать движения.

Полный контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

### 4.2.2. Материалы текущего контроля успеваемости (за исключением ЭК)
### Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

На первых занятиях 1 (первого) курса по физической культуре и спорту проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию

допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе для занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов. Обучающиеся специальной медицинской группы к сдаче тестов и нормативов не допускаются, и занимаются по программе «Адаптивная физическая культура и спорт».

Результаты тестирования физической подготовленности и медицинская группа обучающихся для занятий физической культурой и спортом являются основными критериями для комплектования учебных групп по дисциплине «Физическая культура и спорт».

**Примерный перечень тем рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Характеристика и воспитание физических качеств.
29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.

33. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Значение мышечной релаксации.
35. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

## 5. Оценочные средства для промежуточной аттестации по дисциплине

**5.1.** Зачет проводится с применением **следующих методов (средств):** контрольного тестирования физической подготовленности.

При изучении дисциплины, обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях, прослушивают курс лекций, изучают видеоматериалы, проходят процесс текущей оценки знаний по теоретическим темам в системе дистанционного обучения и сдают зачет.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по итогам посещения и выполнения всех заданий, в том числе в ЭК.

### 5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

| Компонент компетенции | Ключевой/промежуточный индикатор оценивания | Критерий оценивания |
|---|---|---|
| УК-ОС -7.1<br>УК ОС- 7.2 | На основе самодиагностики физического состояния отбираются и реализуются методы поддерживания физического здоровья | Формирование уровня функциональных и двигательных способностей, соответствующий возрасту уровень технической, скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости |

### 5.3. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

**Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы**

| № п/п | Наименование упражнений |
|---|---|
| 1. | Челночный бег 3Х10 (с) |
| 2. | Поднимание туловища за 30 сек |
| 3. | Прыжок в длину с места (см.) |
| 4. | Прыжки со скакалкой (девушки) (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.) | **15** | 25 |
| | **10** | 20 |
| | **5** | 15 |
| Прыжок в длину с места (см) | **15** | 250 |
| | **10** | 240 |
| | **5** | 230 |
| Прыжки через скакалку кол-во раз за 60 сек. | **15** | 140 |
| | **10** | 130 |
| | **5** | 120 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | **15** | 40 |
| | **10** | 35 |
| | **5** | 30 |

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

**Шкала оценивания по дисциплине**

| Шкала оценивания по дисциплине | |
|---|---|
| **Баллы** | **Оценка** |
| 0-50 | «не зачтено» |
| 51-100 | «зачтено» |

**Порядок формирования балльной оценки**

| Тип работы | Максимальное количество баллов |
|---|---|
| Посещение практических занятий | 24 |
| Сдача практических контрольных тестов по общей физической подготовке (далее по тексту - офп) | 60 |
| Лекционные занятия *(с применением ЭК)* | 4 |
| Промежуточное тестирование *(с применением ЭК)* | 5 |
| Итоговое тестирование *(с применением ЭК)* | 7 |
| **Итого** | **100** |
| *Дополнительные баллы* | *30* |

Посещение практических занятий, включая занятия лекционного типа - 2 балла за занятие.
Сдача контрольных нормативов - до 60 баллов.
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.

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.
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 деканате соответствующего факультета (института), 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.

## 6. Методические материалы по освоению дисциплины с применением ЭК

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

**Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам**
**Для очной, очно-заочной формы обучения**

| Разделы учебной программы | Семестры | | Всего часов |
|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | |
| **Обязательная часть** | | | |
| Теоретический раздел: лекции (с применением ЭК*) | 4* | 4* | **8*** |
| Практический раздел: практические занятия | 24 | 24 | **48** |
| Самостоятельная работа (частично с применением ЭК*) | 8* | 8* | **16*** |
| Промежуточная аттестация | зачет | зачет | |
| **Итого** | **36** | **36** | **72** |

**Распределение учебных часов по темам и видам занятий**
**Для очной, очно-заочной формы обучения**

| № семестра | Наименование тем | Всего часов | Контактная работа / ЭК* | Самостоятельная работа |
|---|---|---|---|---|
| **1 семестр** | Теория физической культуры *(видеолекции, ЭК)* | 5 | 4* | 1* |
| | Атлетическая гимнастика | 5 | 4 | 1 |
| | Баскетбол | 5 | 4 | 1 |
| | Волейбол | 5 | 4 | 1 |
| | Легкая атлетика | 5 | 4 | 1 |
| | Плавание | 5 | 4 | 1 |
| | Фитнес-аэробика | 3 | 2 | 1 |
| | Футбол | 3 | 2 | 1 |
| | **Всего:** | **36** | **28** | **8** |
| **2 семестр** | Теория физической культуры *(видеолекции, ЭК)* | 5 | 4* | 1* |
| | Атлетическая гимнастика | 5 | 4 | 1 |
| | Баскетбол | 5 | 4 | 1 |
| | Волейбол | 5 | 4 | 1 |
| | Легкая атлетика | 5 | 4 | 1 |
| | Плавание | 5 | 4 | 1 |
| | Фитнес-аэробика | 3 | 2 | 1 |
| | Футбол | 3 | 2 | 1 |
| | **Всего:** | **36** | **28** | **8** |
| | **Итого:** | **72** | **56** | **16** |

**Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий (ЭК)**

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступать к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

**Перечень вопросов для подготовки к тесту по дисциплине (теоретическая часть – в ЭК)**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведения на воде.

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Формируя навыки и умения самостоятельной работы, овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

**Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся**

Являясь основополагающей составной частью общей культуры и профессиональной подготовки обучающихся, дисциплина «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть)» включена в обязательный раздел гуманитарного компонента образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование общечеловеческих ценностей, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности обучающегося, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья.

Цель дисциплины «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть)» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, инициативой, самостоятельностью в принятии решений, толерантностью, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни с целью обеспечения эффективной профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья.

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания. Примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности содержатся 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

**Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ**

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

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 обычно 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, показываются 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.

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

### 7.1. Основная литература

1. 1 Аксенова, А. Н. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. Н. Аксенова. — Кемерово : КемГУ, 2025. — 133 с. — ISBN 978-5-8353-3179-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/514097
2. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с. — ISBN 978-5-907687-43-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/388199
3. Авдеева, М. С. Физическая культура и спорт : учебное пособие / М. С. Авдеева, Т. В. Беличева. — Киров : ВятГУ, 2024. — 119 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/457688
4. Губа,В.П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В.П.Губа. -Москва: Спорт,2020.-720с.-ISBN978-5-907225-41-1.- Текст: электронный. -

URL:https://znanium.com/catalog/product/1153739
5. Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Москва:ИНФРА-М,2021.-335 с.:ил.- (Высшее образование: Бакалавриат). ISBN 978-985-475-578-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1381285
6. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки:Учебник/ВиноградовГ.П.-Москва:Спорт,2017.- 408 с.ISBN 978-5-906839-30-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/913318
7. Вышедко, А. М. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / А.М. Вышедко, Л.Т. Сабинин, А.В. Морозов; под ред.Е.Н. Даниловой. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2018. - 212 с. - ISBN 978-5-7638-3859-6. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1031851
8. Бударников А.А. Методические основы пауэрлифтинга в вузе: Учебное пособие /А.А.Бударников. / М.:Изд-во ФГБО УВПО РУДН, 2012. 156с.http://www.iprbookshop.ru/11406
9. Бударников А.А., Козлов А.В. Пауэрлифтинг – вариативный компонент физической культуры в вузе: Учебное пособие/ А.А. Бударников., А.В.Козлов/М.:Изд-воФГБОУВПОРУДН,2013.-248с. https://search.rsl.ru/ru/record/01006690483
10. Бударников А.А, Козлов А.В, Каганер Т.А. Силовые виды спорта: спортивная тренировка девушек – студенток: Учебное пособие/ А.А. Бударников,А.В.Козлов, Т.А. Каганер/М.: Изд-во ФГБОУ ВПО РУДН,2013. - 248с. https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29019318
11. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. -201 с.-(Высшее образование: Бакалавриат).-ISBN978-5-16-015719-1.-Текст: электронный.- URL:https://znanium.com/catalog/product/1361807
12. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А.Малейченко[идр.].-Москва:ЮНИТИ-ДАНА,2017.-159с.-ISBN978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1027339
13. 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
14. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. https://znanium.com/catalog/product/1023871
15. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова,И.В.Николаев;подред.О.Н.Степановой.-Москва:МПГУ,2017.
16. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1340960

### 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. Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### 7.4. 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 Новгородского филиала РАНХиГС**

| № п/п | Наименование спортсооружений | Количество | Площадь одного сооружения | Учебный корпус | Виды спорта |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.** | Универсальный спортивный зал с раздевалками | 1 | 266,8 м2 | 173021, Новгородская область, г. Великий Новгород, ул. Кочетова, д. 28 | общая физическая подготовка, волейбол |
| **2.** | Открытые площадки | 1 | 70×30 2100 м$^2$ | 173021, Новгородская область, г. Великий Новгород, ул. Кочетова, д. 28 | общая физическая подготовка, волейбол |

**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, позволяет подготавливать документы различной сложности. |
| Excel | Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности |
| PowerPoint | Программа подготовки презентаций |