Приложение 7 ОП ВО

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

Институт общественных наук
Школа публичной политики и управления
Кафедра международного менеджмента

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой международного менеджмента

Протокол от «2» мая 2019 г.

№ 2

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.04 Физическая культура и спорт
*(индекс, наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)*

38.03.02 Менеджмент
*(код, наименование направления подготовки (специальности)*

Управление глобальными вызовами
*(направленность(и) (профиль (и)/специализация(ии)*

Бакалавр
*(квалификация)*

Очная
*(форма обучения)*

Год набора – 2020 г.

Москва, 2019 г.

**Автор–составитель:**
Доцент, кандидат психологических наук ИОН РАНХиГС Сайганова Е.Г.

**Заведующий кафедрой**
международного менеджмента ИОН РАНХиГС, к.э.н. Абрамова Н. М.

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы……...4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы……...5
3. Содержание и структура дисциплины……..5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине……..10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……..17
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине……...18
6.1. Основная литература……18
6.2. Дополнительная литература……18
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы…….19
6.4. Нормативные правовые документы……19
6.5. Интернет-ресурсы…….19
6.6. Иные источники……19
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы…….19

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

1.1. Дисциплина Б1.Б.04 Физическая культура и спорт обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|---|---|---|---|
| УК ОС-7 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК ОС-7.1 | Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. |

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

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

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

**Объем дисциплины**

Объем дисциплины: 72/2 54/2
Контактная работа: 56/42
Лекции 8/6
Лабораторные работы
Практические занятия 48/36
Самостоятельная работа 16/12

**Место дисциплины в структуре ОП ВО**

индекс и наименование дисциплины: Б1.Б.04 Физическая культура и спорт

курс(ы), семестр(ы) или триместр(ы) ее освоения в соответствии с учебным планом: 1 курс, 1 - 2 семестр

**дисциплины, которые преподаются до реализации данной дисциплины: -**

**дисциплины, для которых реализуемая дисциплина служит опорой:**
Б1.В.21 Элективные курсы по физической культуре и спорту

форма(ы) промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом: **Зачет**

**Регламент распределения видов работ по дисциплине с ДОТ**

Данная дисциплина реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Распределение видов учебной работы, форматов текущего контроля представлены в таблице:

| **Вид учебной работы** | **Формат проведения** |
|---|---|
| Лекции | С частичным применением ДОТ |
| Практические занятия | С частичным применением ДОТ |
| Самостоятельная работа | С частичным применением ДОТ |
| Промежуточная аттестация | С частичным применением ДОТ |
| **Формы текущего контроля** | **Формат проведения** |
| Реферат | С частичным применением ДОТ |
| Опрос | С частичным применением ДОТ |

Доступ к системе дистанционных образовательных осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: https://lms.ranepa.ru. Пароль и логин к личному кабинету / профилю предоставляется студенту в деканате.

Все формы текущего контроля, проводимые в системе дистанционного обучения, оцениваются в системе дистанционного обучения. Доступ к видео и материалам лекций предоставляется в течение всего семестра. Доступ к каждому виду работ и количество попыток на выполнение задания предоставляется на ограниченное время согласно регламенту дисциплины, опубликованному в СДО. Преподаватель оценивает выполненные обучающимся работы не позднее 14 рабочих дней после окончания срока выполнения.

## 3. Содержание и структура дисциплины

***Очная форма обучения***

| **№ п/п** | **Наименование тем (разделов)** | **Объем дисциплины, час.** | | | | | | **Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий** | | | | **СР** | |
| | | | **Л** | **ЛР** | **ПЗ** | **КСР** | | |
| ***Очная форма обучения*** | | | | | | | | |
| Тема 1 | Физическая культура в | | 1/0,75 | | 6/4,5 | | 2/1,5 | О |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | общекультурной и профессиональной подготовке студентов | | | | | | | |
| Тема 2 | Социально-биологические основы физической культуры | | 1/0,75 | | 6/4,5 | | 2/1,5 | О |
| Тема 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | | 1/0,75 | | 6/4,5 | | 2/1,5 | О, Р |
| Тема 4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | | 1/0,75 | | 6/4,5 | | 2/1,5 | О |
| Тема 5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | | 1/0,75 | | 4/3 | | 2/1,5 | О, Р |
| Тема 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими уражнениями | | 1/0,75 | | 4/3 | | 2/1,5 | О |
| Тема 7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | | 1/0,75 | | 4/3 | | 1/0,75 | О |
| Тема 8 | Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений | | 1/0,75 | | 4/3 | | 1/0,75 | О, Р |
| Тема 9 | Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом | | | | 4/3 | | 1/0,75 | О |
| Тема 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | | | | 4/3 | | 1/0,75 | О, Р |
| | Промежуточная аттестация | | | | | | | Зачет |
| **Всего:** | | 72/2<br>54/2 | 8/6 | | 48/36 | | 16/12 | 4/3 |

**Примечание – опрос (О), реферат (Р)*

## Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Содержание тем (разделов) |
|---|---|---|
| Тема 1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”. Физическая культура личности. |

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Содержание тем (разделов) |
|---|---|---|
| | | Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. |
| Тема 2 | Социально-биологические основы физической культуры | Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. |
| Тема 3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. |
| Тема 4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. |
| Тема 5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | *Часть 1.*<br>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических |

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Содержание тем (разделов) |
|---|---|---|
| | | качеств в процессе физического воспитания.<br><br>*Часть 2.*<br>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. |
| Тема 6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.<br>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. |
| Тема 7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. |

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Содержание тем (разделов) |
|---|---|---|
| Тема 8 | Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений | Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. |
| Тема 9 | Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом | Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. |
| Тема 10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | *Часть 1.*<br>Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.<br>*Часть 2.*<br>Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности Основные факторы, определяющие ППФП |

| № п/п | Наименование тем (разделов) | Содержание тем (разделов) |
|---|---|---|
| | | будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов. |

## 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

### 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, обучающихся и промежуточной аттестации.

**4.1.1. В ходе реализации дисциплины (индекс, наименование) используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:**

При проведении занятий лекционного типа: реферат

При проведении занятий семинарского типа: тестирование, опрос, реферат

**4.1.2. Экзамен (зачет) проводится с применением следующих методов (средств):**

Зачет в форме доклада (реферат)

### 4. 2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры
Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья
Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Тема 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

Тема 8 Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений
Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 9 Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом
Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе.

Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов
Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

#### 4.3.1. Формируемые компетенции

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|---|---|---|---|
| УК ОС-7 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | УК ОС-7.1 | Способен вовлекаться в организованные и самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. |

| Этап освоения компетенции | Показатель оценивания | Критерий оценивания |
|---|---|---|
| 1 этап (УК ОС-7.1) - Способен вовлекаться в организованные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. | Посещает учебные занятия по дисциплине | - Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает его на экзамене, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение.<br>- Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрируют высокую степень овладения программным материалом. |

### 4.3.2 Типовые оценочные средства

Темы докладов и рефератов по курсу

1. Физическая культура как ценность.
2. Здоровье и физическая культура человека.
3. Законодательство России о развитии физической культуры и спорта.
4. Природные и социально-экологические факторы в жизни человека: сущность и влияние.
5. Пути и методы повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие
7. Место и роль физической культуры в здоровом образе жизни: взаимосвязь и значение.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
10. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
11. Методические принципы физического воспитания.
12. Методы физического воспитания.
13. Формы и содержание самостоятельных занятий.
14. Современные популярные системы физических упражнений.
15. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта.

16. Физические упражнения: сущность и психофизиологическая характеристика.
17. Виды спорта и их особенности (на примере 3-5 видов спорта)
18. Общая характеристика диагностики состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Специальная психофизическая подготовки человека к труду как личная и социально-экономическая необходимость.
20. Место профессионально - прикладной физической подготовки в системе физического воспитания студентов.

Вопросы к зачету:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
10. Самоконтроль за состоянием организма людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка и ее особенности.

**Шкала оценивания.**

| **Показатели оценивания** | **Критерии оценивания** |
|---|---|
| Посещает учебные занятия по дисциплине | - Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает его на экзамене, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение.<br>- Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрируют высокую степень овладения программным материалом. |

| **Баллы** (рейтинговой оценки), % | **Оценка** | **Требования к знаниям** |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| 100-81 | 5, «отлично» | – Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает его на экзамене, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение.<br>– Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрируют высокую степень овладения программным материалом. |
| 80-61 | 4, «хорошо» | – Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.<br>– Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрируют хорошую степень овладения программным материалом. |
| 60-41 | 3, «удовлетво-рительно» | – Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.<br>– Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрируют достаточную (удовлетворительную) степень овладения программным материалом. |
| 40-0 | 2, «неудовлет-ворительно» | – Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.<br>– Учебные достижения в семестровый период и результатами рубежного контроля демонстрировали не высокую степень овладения программным материалом по минимальной планке. |
| 45-100 | Зачет | – Курс полностью освоен. Студент показывает хороший стандартный уровень знаний всех аспектов, |

| | | |
|---|---|---|
| | | использует терминологию и словообразование и хорошо применяет теорию к решению задач. |
| 0 - 44 | Незачет | – Студент не подготовлен и не может показать достаточного знания материала курса. |

**4.4. Методические материалы**

Освоение учебной дисциплины сопровождается промежуточной аттестацией студентов, проводимой в соответствии с учебным планом в форме зачета. Содержание заданий соответствует рабочей программе дисциплины и обеспечивает контроль формирования у студентов соответствующих компетенций. Знания студентов оцениваются в форме доклада (реферата).

При написании реферата следует руководствоваться следующими критериями:

1. Ясность: доклад должен быть написан четко. Идеи должны быть представлены последовательно. Стиль письма должен способствовать понимаю изложенных идей. Рекомендуется писать короткими и понятными предложениями, составляющими четкие недлинные абзацы.

2. Аргументация: доклад должен быть четко и связно аргументированно. Недостаточно привести список сторонних идей или же повторить первоначальный материал. Следует постараться выстроить собственную систему аргументации.

3. Структура: Доклад должен быть структурирован, он должен состоять из четкого введения, основной части и заключения, при возможности, включать дополнительные разделы. Идеи должны быть четко разделены на абзацы, необходимо соблюдать плавный логический переход от одного параграфа к другому.

4. Концептуальная ясность: необходимо показать четкое понимание рассматриваемых концепций. Следует последовательно переходить от одной рассматриваемой концепции к другой. Следует корректно и внимательно использовать терминологический аппарат, связанный с рассматриваемой концепцией. Следует раскрывать значение всех впервые используемых терминов.

5. Актуальность работы и ограничение: при написании доклада следует использовать материал, связанный исключительно с проблематикой работы, опускать даже самые интересные сторонние материалы. Будьте готовы много читать и излагать свои мысли в максимально лаконичной манере.

6. Оформление: доклад сдается в напечатанном виде, после тщательной предварительной вычитки и редактуры. Необходимо уделить внимание правописанию, соблюдению грамматических правил, разделению на параграфы и правильному оформлению списка литературы. Наличие грамматических, лексических и пунктуационных ошибок приводит к снижению финальной оценки за работу. Правильное оформление цитат и наличие полного списка литературы в конце работы являются обязательными условиями. Набор текста работы осуществляется шрифтом размером 12 пунктов с двойным пробелом. При возможности, в целях экономии бумаги работа печатается на обеих сторонах листа.

7. Работа с источниками: источники, используемые при написании работы, должны

соответствовать требованиям, применяемым к работам студентов, обучающихся на первом курсе бакалавриата. Недостаток фоновых гуманитарных знаний и навыка исследовательской работы значительно осложняет успешное написание эссе. Не следует всецело доверять онлайн источникам – нередко качество предоставляемой ими информации оставляет желать лучшего. Также не следует ограничиваться одним или двумя источниками. Не следует читать все подряд. Экономьте свое время: используйте литературу, упомянутую в данной брошюре, а также источники, приведенные в библиографиях признанных изданий. В целом, чем больше вы читаете, тем выше качество вашей работы. Однако не следует ссылаться на все прочитанные источники – это может превратить ваш доклад в набор цитат. Целью ознакомления с литературой является всестороннее понимание проблематики работы без непосредственного практического участия.

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура» изучается на протяжении четырех семестров и завершается зачетом.

По согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат, доклад по теме семинара. В процессе подготовки к семинару студенты могут воспользоваться консультациями преподавателя.

Освоение учебной дисциплины сопровождается промежуточной аттестацией студентов, проводимой в соответствии с учебным планом в форме зачета. Содержание заданий соответствует рабочей программе дисциплины и обеспечивает контроль формирования у студентов соответствующих компетенций. Знания студентов оцениваются в форме доклада (реферата).

<u>При написании реферата следует руководствоваться следующими критериями:</u>

1. Ясность: доклад должен быть написан четко. Идеи должны быть представлены последовательно. Стиль письма должен способствовать понимаю изложенных идей. Рекомендуется писать короткими и понятными предложениями, составляющими четкие недлинные абзацы.

2. Аргументация: доклад должен быть четко и связно аргументированно. Недостаточно привести список сторонних идей или же повторить первоначальный материал. Следует постараться выстроить собственную систему аргументации.

3. Структура: Доклад должен быть структурирован, он должен состоять из четкого введения, основной части и заключения, при возможности, включать дополнительные разделы. Идеи должны быть четко разделены на абзацы, необходимо соблюдать плавный логический переход от одного параграфа к другому.

4. Концептуальная ясность: необходимо показать четкое понимание рассматриваемых концепций. Следует последовательно переходить от одной рассматриваемой концепции к другой. Следует корректно и внимательно использовать терминологический аппарат, связанный с рассматриваемой концепцией. Следует раскрывать значение всех впервые используемых терминов.

5. Актуальность работы и ограничение: при написании доклада следует использовать материал, связанный исключительно с проблематикой работы, опускать даже самые интересные сторонние материалы. Будьте готовы много читать и излагать свои мысли в максимально лаконичной манере.

6. Оформление: доклад сдается в напечатанном виде, после тщательной предварительной вычитки и редактуры. Необходимо уделить внимание правописанию, соблюдению грамматических правил, разделению на параграфы и правильному оформлению списка литературы. Наличие грамматических, лексических и пунктуационных ошибок приводит к снижению финальной оценки за работу. Правильное оформление цитат и наличие полного списка литературы в конце работы являются обязательными условиями. Набор текста работы осуществляется шрифтом размером 12 пунктов с двойным пробелом. При возможности, в целях экономии бумаги работа печатается на обеих сторонах листа.

7. Работа с источниками: источники, используемые при написании работы, должны соответствовать требованиям, применяемым к работам студентов, обучающихся на первом курсе бакалавриата. Недостаток фоновых гуманитарных знаний и навыка исследовательской работы значительно осложняет успешное написание эссе. Не следует всецело доверять онлайн источникам – нередко качество предоставляемой ими информации оставляет желать лучшего. Также не следует ограничиваться одним или двумя источниками. Не следует читать все подряд. Экономьте свое время: используйте литературу, упомянутую в данной брошюре, а также источники, приведенные в библиографиях признанных изданий. В целом, чем больше вы читаете, тем выше качество вашей работы. Однако не следует ссылаться на все прочитанные источники – это может превратить ваш доклад в набор цитат. Целью ознакомления с литературой является всестороннее понимание проблематики работы без непосредственного практического участия.

## 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Основная литература.

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10352-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/bcode/4565462

2. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait-ru.ezproxy.ranepa.ru:2443/bcode/448143

6.2. Дополнительная литература.

1. Орлова С.В. Физическая культура.Издательство РГУФК,2011.http://www.iprbookshop.ru/15687.html
2. Кабачков В.А.,Полиевский С.А., Буров А.Э Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие,2010.http://www.iprbookshop.ru/9868.html
3. Земскова Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие.Изд. – «Физическая культура»,2008.http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9143

4. Лысова И.А. Физическая культура.М.: Московский гуманитарный университет,2011.http://www.iprbookshop.ru/8625.html

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.
Цели самостоятельной работы:
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;
- углубление и расширение теоретических знаний студентов;
- формирование умений использовать источники;
- развитие познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирование стремления к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации.

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Федеральный закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" от 21.11.2011 N 323-ФЗ (последняя редакция).

6.5. Интернет-ресурсы.

http://www.iprbookshop.ru/366.html
http://e.lanbook.com/books/?p_f_1_65=1029

6.6. Иные источники.

1. Кабачков В.А.,Полиевский С.А.,Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. Изд.: Советский спорт/ Учебное-методическое пособие, 2010 год.

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

*Требования к аудиториям (помещениям) для проведения занятий:*

Для проведения практических занятий по дисциплине необходимо наличие ноутбука (компьютера) с установленным пакетом Microsoft® и мультимедийного проектора.

*Требования к программному обеспечению общего пользования:*

Специализированное оборудование и специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

Используется лицензионное программное обеспечение, а также, созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Программа дисциплины реализуется с частичным применением ДОТ и ЭО.