

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

образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»

Факультет политических наук МВШСЭН
Кафедра политических и правовых учений

Институт общественных наук РАНХиГС
Кафедра международной политики и
зарубежного регионоведения

«УТВЕРЖДЕНА»
Кафедрой политических и правовых учений

«УТВЕРЖДЕНА»
Кафедра международной политики и
зарубежного регионоведения

протокол от «20» мая 2018 года № 02

протокол от «30» мая 2018 года № 03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

индекс и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

41.03.04 Политология

код и наименование направления подготовки (специальности)

«Мировая политика»

направленность / профиль

бакалавр

Квалификация

очная

форма обучения

год набора — **2019**

Москва, **2018**

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:

к.пед.н.	доцент	Колганова, Елизавета Юрьевна
ученая степень	ученое звание	фамилия имя отчество
Кафедры физического воспитания и здоровья РАНХиГС		
наименование кафедры		

ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ:

к.и.н.	б/з	Жарков, Василий Павлович
ученая степень	ученое звание	фамилия имя отчество
Кафедра политических и правовых учений МВШСЭН		
наименование кафедры		

к.с.н.	б/з	Смолькин, Антон Александрович
ученая степень	ученое звание	фамилия имя отчество
Кафедра гуманитарных дисциплин Liberal Arts College ИОН РАНХиГС		
наименование кафедры		

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы сети Интернет; учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина обеспечивает овладение компетенцией:

код компетенции	наименование компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

код компетенции	результаты обучения
УК-7	на уровне знаний:
	з1 знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; значения ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	на уровне умений:
	у1 умение проектировать и реализовывать индивидуальные программы физического воспитания;
	на уровне навыков:
	н1 навыки владения системой практических упражнений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств;

Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

2.1. Объем дисциплины

зачетные единицы (ЗЕТ)	02 зачетных единицы
работа с преподавателем	48 часов
самостоятельная работа	24 часа

2.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

индекс	Б1.Б.03
наименование	Физическая культура
курс	I – II курс
семестр	осенний и весенний семестры
форма аттестации	зачет

Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

темы / разделы дисциплины	объем дисциплины в академических часах						формы ТКУ и ПА
	всего	работа с преподавателем				СР	
		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
порядковый номер темы / раздела							
Теоретические основы физической культуры	9	6				3	вводная дискуссия
Основы здорового образа жизни студента.	9	6				3	устный опрос
Практические основы физической культуры.	9	6				3	устный опрос
Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта.	9	6				3	устный опрос
Практика	18	12				6	практика
Тактическая подготовка	9	6				3	устный опрос
Определение уровня владения теоретическими и практическими знаниями	9	6				3	итоговая дискуссия
промежуточная аттестация							зачет
всего	72	48				24	

примечания к таблице:

- вводная дискуссия не предполагает специального ознакомления со стороны обучающегося со списком источников или литературы, но призвана актуализировать связь изучаемой дисциплины с уже освоенными ранее, в рамках данного этапа формирования компетенции, курсами;
- устный опрос проводится в форме свободного обсуждения, которое опирается, с одной стороны, на список материалов для самостоятельной подготовки, представленный в настоящей программе, а с другой стороны, на примерный перечень вопросов для самоконтроля и рефлексии;
- итоговая дискуссия завершает освоение курса, подводя итоги как аудиторной работе, так и самостоятельной подготовке обучающихся; подготовка к дискуссии со стороны обучающихся предполагает повторение всех материалов курса;

3.2. Содержание дисциплины (список тем/разделов и их краткое описание):

	Теоретические основы физической культуры
раздел 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке специалистов. Социально - биологические основы физической культуры
	Основы здорового образа жизни студента
раздел 2	Здоровое питание. Ежедневное выполнение комплекса физических упражнений.
	Практические основы физической культуры
раздел 3	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
	Методика проведения учебно-тренировочного занятия в избранном виде спорта
раздел 4	Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
	Практика
раздел 5	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Применение изученной теории при выполнении физических упражнений.
	Тактическая подготовка
раздел 6	Разработка персонального плана занятий. Определение цели занятий физической культурой.
	Определение уровня владения теоретическими и практическими знаниями
раздел 7	Тестирование теоретических знаний по общей физической подготовленности. Выполнение базовых физических упражнений для определения уровня физической подготовленности.

**Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся
и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

при проведении семинаров	дискуссия и устный опрос в аудитории
при контроле СР студентов	устный опрос в аудитории
при проведении ПА	зачет

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости (типовые вопросы для обсуждения в аудитории):

1. Какую роль в повседневной жизни играет спорт?
2. Почему важно вести здоровый образ жизни?
3. Как определяется коэффициент массы тела, и зачем его знать?
4. Почему важно питаться правильно?
5. Зачем выполнять физические упражнения каждый день?
6. Как определить, какой комплекс упражнений подходит именно вам?
7. Как определяется собственная работоспособность?
8. Как правильно дышать при выполнении физических упражнений?
9. Почему важно владеть основными физическими навыками?
10. Как правильно заниматься бегом?
11. Как часто можно пить воду во время занятий?
12. Что означает способность выполнять нормативы?
13. Зачем нужно стремиться улучшить свои показатели?
14. Как понять, что нужно прекратить выполнять упражнения в силу физической неготовности организма?
15. Чем общая физическая подготовка отличается от специальной?
16. Как знание теории помогает в выполнении упражнений в зале?
17. Почему важно знать основы физической культуры?
18. Как часто нужно заниматься спортом?
19. Как разрабатывается персональный план занятий?
20. Почему важно знать о своих физических данных?
21. Как знание теории физической культуры помогает в повседневной жизни?

Каждому из семи разделов курса представлены три типовых вопроса для обсуждения и опроса. Этот список не является ни фиксированным, ни исчерпывающим, но примерным и ориентировочным для обучающихся, которые должны, прежде всего, быть готовы критически анализировать базовые источники.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации:

код компетенции	наименование компетенции
ОК–8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

- Показатели оценивания письменного экзамена включают в себя следующие пункты:
 - знание и понимание идей, содержащихся в изученных источниках / фактов и событий;
 - умение использовать изученные идеи / факты и события для ответа на вопрос;
 - способность выстроить самостоятельный текст как ответ на аналитический вопрос;
- Критерии оценивания письменного экзамена:

	высокий уровень освоения компетенции (отлично)
60–100 баллов	<ul style="list-style-type: none"> продемонстрировано полное, ясное и структурированное понимание идей / фактов в источниках; показана способность аналитически и творчески выстраивать изученные идеи / факты для ответа; представлен внутренний логичный, достаточный в смысловом отношении, самостоятельный текст;
	средний уровень освоения компетенции (хорошо)
50–59 баллов	<ul style="list-style-type: none"> продемонстрировано достаточное, с минимальными неточностями, понимание идей / фактов; показана способность критически оценивать идеи / факты и использовать их для собственных целей; представлен ясный, с минимальными погрешностями в сфере смысла, самостоятельный текст;
	низкий уровень освоения компетенции (удовлетворительно)
40–49 баллов	<ul style="list-style-type: none"> продемонстрировано поверхностное, со значительными ошибками понимание идей / фактов; изученные идеи / факты не выстроены для ответа на поставленный вопрос; представленный текст в целом ясен, однако внутренняя логика нарушена / смыслово недостаточен;
	компетенция не освоения (плохо)
0–39 баллов	<ul style="list-style-type: none"> понимание идей / фактов, изложенных в источнике, не продемонстрировано в принципе; идеи / факты хаотически изложены, без понимания их релевантности поставленному вопросу; представленный текст не имеет ясной внутренней структуры и/или смыслового наполнения;

- Примерные вопросы к зачету:
 - Какую роль в повседневной жизни играет спорт?
 - Почему важно вести здоровый образ жизни?
 - Как определяется коэффициент массы тела, и зачем его знать?
 - Почему важно питаться правильно?
 - Зачем выполнять физические упражнения каждый день?
 - Как определить, какой комплекс упражнений подходит именно вам?
 - Как определяется собственная работоспособность?
 - Как правильно дышать при выполнении физических упражнений?
 - Почему важно владеть основными физическими навыками?
 - Как правильно заниматься бегом?
 - Как часто можно пить воду во время занятий?
 - Что означает способность выполнять нормативы?
 - Зачем нужно стремиться улучшить свои показатели?
 - Как понять, что нужно прекратить выполнять упражнения в силу физической неготовности организма?
 - Чем общая физическая подготовка отличается от специальной?
 - Как знание теории помогает в выполнении упражнений в зале?

1	Рекомендации для самостоятельной подготовки к дискуссии в аудитории
	<p>Подготовка к дискуссии в аудитории предполагает, прежде всего, освоение того материала, который был рекомендован преподавателем (и как правило, выслан на почту обучающимся). Освоение данного материала предполагает (а) понимание основных идей, тезисов, а также – аргументов автора; (б) маркирование использованного понятийного аппарата; (в) создание своего рода ментальной карты текста, содержащей основные причинно-следственные связи и (г) ознакомление с контекстом написания изучаемого текста и его соотношения (критика / полемика / поддержка) с другими текстами.</p>
2	Общие рекомендации по работе с литературой и учебно-методическими материалами
	<p>Литература по дисциплине состоит из обязательной и дополнительной частей. Обязательная литература не является полным заменителем аудиторных занятий, но лишь дополнением к ним, которое позволяет глубже и лучше понять то, что обсуждалось в аудитории. Дисциплина является авторской, поэтому единой книги / учебника, где бы содержались все темы, не существует: это делает посещение занятий критически важным для освоения дисциплины. Дополнительная литература содержит в себе некоторые, рекомендованные для освоения, работы, изучение которых полезно, так как эти работы (а) раскрывают некоторые, важнейшие темы; или (б) являются модельными исследованиями по проблематике курса.</p>
3	Рекомендации по написанию эссе и/или письменного экзамена
	<p>Эссе представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую и/или аналитическую работу, которая должна соответствовать не только формальным (изложены п.4.3) критериям, но и некоторым важным сущностным характеристикам. Во-первых, тематика эссе должна – во всех случаях – быть согласована с преподавателем, который не только корректирует тему, но дает рекомендации по литературе, источникам, структуре. Во-вторых, рекомендуется подавать преподавателю драфт эссе для получения первичной конструктивной критики во избежание грубых ошибок. В-третьих, написание эссе требует работы со всеми источниками – библиотекой, электронной подпиской Academic Complete, журнальными базами данных.</p>

**Учебная литература и ресурсы сети Интернет;
учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Все книги, представленные в разделах обязательной и дополнительной литературы, доступны в электронно-библиотечных базах, через компьютеры РАНХиГС (общая ссылка к ЭБС приведена ниже в разделе интернет-ресурсов).

Материалы, содержащиеся в разделе учебно-методического обеспечения самостоятельной работы, предоставляются преподавателем, вместе с указанием, какой фрагмент необходимо изучить для подготовки к опросу и/или дискуссии в аудитории.

Обязательная литература:

Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. М. : Советский спорт, 2013

Дополнительная литература:

Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Л. Марченко

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы:

Основы теории и методики физической культуры. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 1986.

Туманян, Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Академия, 2006.

Миллман, Д. Совершенное владение телом и разумом. Как добиться успеха в спорте и жизни. – М.: ИГ «Весь», 2010.

Интернет-ресурсы:

Электронные информационные ресурсы РАНХиГС

<http://lib.ranepa.ru/base/>

электронная библиотека классических текстов политической мысли в Tufts University

<http://www.perseus.tufts.edu>

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

1	Обеспечение контактной работы с преподавателем	учебные помещения РАНХиГС
Аудитория вместимостью 10–20 человек для проведения практических занятий, укомплектованная партами, стульями, настенной доской (или флипчартом), а также оборудованием для демонстрации визуальных материалов (ноутбук, проектор)		
2	Обеспечение самостоятельной работы студентов	учебные помещения РАНХиГС
Помещение, комплектованное столами, стульями, компьютерами с доступом к сети «Интернет» и электронно-библиотечным подпискам, установленным лицензионным программным обеспечением MS Office (любая версия после 2010 года)		
3	Техническое обеспечение преподавания дисциплины	учебные помещения РАНХиГС
Специальное помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования, которое необходимо для преподавания дисциплины. Специальное помещение для реализации практик по физической культуре		