

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

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

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.и.н.	доцент	Демиденко, Сергей Владимирович
ученая степень	ученое звание	фамилия имя отчество
Кафедра международной политики и зарубежного регионоведения		
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 этапа освоения	результаты обучения
	на уровне знаний:
з1	знание содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность
	на уровне умений:
у1	умение проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью
	на уровне навыков:
н1	навыки владения комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям, а также — на развитие физических качеств;

Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

2.1. Объем дисциплины

зачетные единицы (ЗЕТ)	Нет
работа с преподавателем	328 часов
самостоятельная работа	Нет

2.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

индекс	Б1.
наименование	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
курс	I – III курс
семестр	Все семестры указанных курсов
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	
порядковый номер темы / раздела		Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Бег	54			54			—
Подтягивание, сгибание и разгибание	16			16			—
Прыжок и поднимание туловища	82			82			—
Бег на лыжах и кросс	70			70			—
Плавание	70			70			—
Самозащита без оружия	36			36			—
промежуточная аттестация	—						зачет
всего	328			328			

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

раздел 1	Бег
	Бег на 100 м; бег на 2 км; бег на 3 км
раздел 2	Подтягивание, сгибание и разгибание
	Подтягивание из виса на высокой перекладине; рывок гири 16 кг; подтягивания из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
раздел 3	Прыжок и поднятие туловища
	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине.
раздел 4	Бег на лыжах и кросс
	Бег на лыжах на 3 км. Бег на лыжах на 5 км. Кросс на 3 км по пересеченной местности. Кросс на 5 км по пересеченной местной
раздел 5	Плавание
	Плавание на 50 м
раздел 6	Самозащита без оружия
	Основные приемы самозащиты без оружия

**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	—
при контроле СР студентов	—
при проведении ПА	зачет

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

Не предусмотрены в рамках данной дисциплины

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 зачета:

Выполнение норматив по соответствующим видам спортивных и физических упражнений.

- Критерии оценивания письменного экзамена:

60–100 баллов	высокий уровень освоения компетенции (отлично)
	• Норматив выполнен в рамках первой категории
50–59 баллов	средний уровень освоения компетенции (хорошо)
	• норматив выполнен в рамках второй категории
40–49 баллов	низкий уровень освоения компетенции (удовлетворительно)
	• норматив выполнен в рамках третьей категории
0–39 баллов	компетенция не освоения (плохо)
	• Норматив не выполнен

Сетка нормативов

Сетка нормативов представлена в утвержденных нормах ГТО для соответствующей возрастной группе.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Не применимы для данной дисциплины.

**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
Спортивный зал, оборудованный соответствующими тренажерами и оборудованием, а также бассейн.		
2	Обеспечение самостоятельной работы студентов	
Не предусмотрена в рамках данной дисциплины		
3	Техническое обеспечение преподавания дисциплины	учебные помещения РАНХиГС
Спортивный зал, оборудованный соответствующими тренажерами и оборудованием, а также бассейн.		