

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

Экономический факультет
Кафедра физического воспитания и здоровья

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры физического
воспитания и здоровья

Протокол от «___» _____ 201_ г.

№ _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.Б.21 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

(индекс и наименование дисциплины (модуля), в соответствии с учебным планом)

по направлению подготовки
38.03.05 Бизнес-информатика
(код и наименование направления подготовки)

Бизнес-аналитика
направленность (профиль)

Бакалавр
квалификация выпускника

Очная
форма обучения

набор 2018 г.

Москва, 2017 г.

Автор—составитель:

К.ПСХ.Н.

(ученое звание, ученая степень, должность)

Голушко Т. В.

(Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья

(наименование кафедры)

(ученая степень и(или) ученое звание)

Самоуков А. Ф.

(Ф.И.О.)

СОДЕРЖАНИЕ

(НУЖНО УКАЗАТЬ СВОИ СТРАНИЦЫ)

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

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Информационная безопасность» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 1-3	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Менеджер продуктов в области информационных технологий. Приказ Минтруда России от 20.11.2014 N 915н (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2014 N 35273)

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

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
С - Управление серией продуктов и группой их менеджеров. Заказ и анализ результатов технологических исследований в интересах серии продуктов (С/01.6) Разработка бизнес-планов, ценовой политики и стратегии развития серии продуктов (С/02.6) Заключение партнерских соглашений и развитие отношений с партнерами (С/01.3) Управление бюджетом серии продуктов (С/01.4) Управление группой менеджеров продуктов (С/01.5) Продвижение продуктов(С/01.6) Заказ и контроль выполнения программы проектов по созданию, развитию, выводу на рынок и продажам продуктов серии (С/01.7) Управление патентами на технологии, создаваемые в рамках продуктов (С/01.8) Разработка предложений по приобретению и продаже технологических, продуктовых и прочих интеллектуальных активов и организаций (С/01.9)	УК-ОС-7 1-3	<p>на уровне знаний: знать: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, понимать важность социальной роли физической культуры для развития личности и подготовки её к профессиональной деятельности</p> <p>На уровне умений : уметь формировать у себя мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, здоровому образу жизни и регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом</p> <p>На уровне навыков: владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психологических и физических способностей, различных качеств и свойств личности.</p>

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет индекс Б1.Б.21, объем 72 академических часов, 2 з.е., изучается на 1 курсе во 1 семестре в соответствии с учебным планом. Количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем - 36 часов, на самостоятельную работу обучающихся - 36 часов;

форма промежуточной аттестации – зачет.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: физическая подготовка в средней школе

Наименования последующих учебных дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности».

3. Содержание и структура дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости ⁴ , промежуточн ой аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	Атлетизм	20			10		10	
Тема 2	Игровые виды (баскетбол, волейбол, футбол)	20			10		10	
Тема 3	Плавание	16			8		8	
Тема 4	Фитнес	16			8		8	
	Промежуточная аттестация							зачет
Всего по дисциплине		72			36		36	

* – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;

** – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

Содержание дисциплины (модуля)

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 и спорта

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие таких качеств, как выносливость, сила, быстрота движений, ловкость, гибкость. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности. В занятия включаются тестирование и подготовка к сдаче зачетных нормативов.

Атлетизм.

Обучение технике выполнения силовых упражнений с учетом индивидуальных особенностей человека и поставленных задач. Основы занятий на тренажерах: техника безопасности и правильность выполнения упражнений, дозировка нагрузок.

Игровые виды.

Овладение техническими приемами игр (баскетбол, волейбол, футбол) и тактическими взаимодействиями. Изучение правил игр и судейства. Приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной тренировки. Игровая практика командных действий.

Плавание

Изучение техники плавания спортивными способами (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй). Изучение техники выполнения поворотов и старта. Закрепление и совершенствование техники спортивных способов плавания, поворотов и старта. Постепенное увеличение дистанции, повышение точности и экономичности движений при плавании. Воспитание базовой выносливости, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Фитнес

Обучение травмо-безопасной технике выполнения упражнений по каждому виду фитнес-тренировок: степ-аэробика, пилатес, суставная гимнастика, функциональный тренинг и др. Совершенствование техники выполнения упражнений и владения телом. Развитие физических качеств: гибкость, сила, выносливость, координация.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

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

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся: контроль за физическими показателями при выполнении нормативов.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Контроль и оценка качества освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий. Результат обучения (освоения умения, усвоенные знания) Формы и методы контроля и оценки Студент должен уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Студент должен знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Зачет, практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

Кол-во баллов Оценка 81-100 5 66-80 4 50-65 3 0-49 2

Время на подготовку и выполнение: подготовка 5 мин.; выполнение 20 мин.; оформление и сдача 5 мин.

Шкала оценивания текущего контроля для реферативных работ

10-балльная шкала	Традиционная шкала	«Зачтено»/ «Не зачтено»	Определение
10	Отлично	Зачтено	Полные, глубокие и систематические знания, знакомство с дополнительной литературой, полный и правильный ответ, творческий подход в понимании и изложении учебного материала, полное выполнение мероприятий текущего контроля.
9	Отлично	Зачтено	Полные, глубокие и систематические знания, полный и правильный ответ, полное выполнение мероприятий текущего контроля.
8	Отлично	Зачтено	Полные и систематические знания, отсутствие существенных неточностей в ответе, полное выполнение мероприятий текущего контроля.
7	Хорошо	Зачтено	Достаточно полные и систематические знания, отсутствие существенных неточностей в ответе, имеются погрешности при выполнении мероприятий текущего контроля.
6	Хорошо	Зачтено	Достаточно полные и систематические знания, отсутствие существенных неточностей в ответе, имеются погрешности при выполнении мероприятий текущего контроля.

10-балльная шкала	Традиционная шкала	«Зачтено»/ «Не зачтено»	Определение
5	Удовлетворительно	Зачтено	Знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и работы, имеются погрешности при выполнении мероприятий текущего контроля и при ответе.
4	Удовлетворительно	Зачтено	Знание основного учебного материала в минимальном объеме, необходимом для дальнейшей учебы и работы, имеются погрешности при выполнении мероприятий промежуточного контроля и при ответе.
3	Неудовлетворительно	Не зачтено	Имеются существенные погрешности при выполнении мероприятий текущего контроля, допущены существенные ошибки при ответе, необходима некоторая дополнительная работа.
2	Неудовлетворительно	Не зачтено	Имеются пробелы в знаниях по значительной части учебного материала, допущены существенные ошибки при ответе, необходима значительная дополнительная учебная работа.
1	Неудовлетворительно	Не зачтено	Не выполнены предусмотренные программой задания, не отработаны практические или лабораторные занятия, необходимы дополнительные занятия по соответствующей дисциплине.
0	Неудовлетворительно	Не зачтено	Нарушение академических норм (плагиат и т.п.)

4.3. Формы, методы (средства) промежуточной аттестации.

4.3.1. Для контроля усвоения данного курса учебным планом предусмотрен зачет, который проводится в форме практического выполнения контрольных нормативов и защиты рефератов (для ослабленных студентов). Зачет является итоговым по курсу и проставляется в приложении к диплому.

4.4. Методические материалы по проведению промежуточной аттестации

Зачет проводится в соответствии с графиком учебного процесса учетом проведения мониторинга уровня освоения компетенции по результатам выполнения нормативов. Оценивание осуществляется в соответствии со шкалой оценивания. Студентам, не выполнившим контрольные задания по уважительным причинам, предоставляется возможность их выполнения и сдачи.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия в тренажерном зале (атлетизм), в бассейне (плавание) и на спортивной площадке открытого типа (ОФП).

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1 Основная литература.

1. Калюжная И.А. Лечебная физкультура / И.А.Калюжная, О.В.Перепелова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д.: Феникс, 2010

6.2. Дополнительная литература.

1. Баскетбол. Основы игры. Кол. авторов., м.:ФиС, 1995.
2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол.-Терра-спорт, 2001.
3. Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Гн.А. Аэробные упражнения. – М.: ФиС, 1998.
4. Калюжная И.А. Лечебная физкультура /И.А.Калюжная, о.В.Перепелова. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д.:Феникс, 2009.
5. Кунянский В. Волейбол у истоков мастерства. – М.: Фанр.пресс, 1998.

6. Никитский Б.Н. Плавание : Учебник для студентов ВУЗов. – М.: Просвещение, 1981.
7. Павлов А.А. Бодибилдинг для начинающих / А.А.Павлов .- М.: РИПОЛ классик, 2008.
8. Физическая культура (курс лекций): Учеб. пособие/Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.-СПб.:СПбГТУ, 1998.
9. Физическая культура студента. Учебник для студентов ВУЗов./Под общ. ред. В.И.Ильинича.-М.:Гардарики, 1999.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп.).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика (квалификация (степень) «бакалавр»), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «11»августа 2016 г. № 1002.
3. Нормативно-методические документы Минобрнауки России.
4. Устав Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ».

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

7. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины (модуля)

Бассейн, спортивный зал, футбольное поле, тренажерный зал и спортивный инвентарь для проведения занятий в данных местах Реализация учебной дисциплины физическая культура и спорт требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с наличием полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы. Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, видеоплеер, телевизор, персональный компьютер, экран, фотоаппарат, видеокамера и необходимые к ним (аудио-видеозаписи, учебно-методическая литература, и т.п.), инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты.