

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

факультет гуманитарных наук

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом МВШСЭН (в составе ОП ВО)
протокол от «30» августа 2022 года № 80

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Политические исследования и анализ данных»

наименование образовательной программы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

Б1.О.03 «Физическая культура и спорт»

код и наименование РПД

бакалавр

уровень образования

41.03.06 Публичная политика и социальные науки

направление подготовки

очная

форма обучения

год набора — 2023

Москва , 2022

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ

д.пед.н.

ученая степень

доцент

ученое звание

Шаулин Валентин Николаевич

Ф.И.О.

кафедра физического воспитания

наименование кафедры

ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ

д.полит.н.

ученая степень

профессор

ученое звание

Малахов Владимир Сергеевич

Ф.И.О.

кафедра наук об обществе и человеке

наименование кафедры

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры. Протокол заседания – № 1 от «25» августа 2022 года.

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 высшего образования.....	5
3. Содержание и структура дисциплины	5
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине	6
5. Методические материалы по освоению дисциплины.....	10
6. Учебная литература и ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»	12
6.1. Основная литература	12
6.2. Дополнительная литература	12
6.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация.....	12
6.4. Интернет-ресурсы.....	12
6.5. Иные источники	12
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	13

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

1.1. Дисциплина обеспечивает овладение следующими компетенциями:

код компетенции	наименование компетенции
УК–7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК–9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

Индикаторы:

код компетенции	наименование индикаторов
УК–7 # 1	Выполняет необходимые физические нормативы, демонстрирующие должный уровень подготовки для полноценной жизни
УК–9 # 1	Демонстрирует знания особенностей социо-биологического развития индивидов

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

ОТФ и ТФ	компетенция	результаты обучения
Анализ, интерпретация данных фундаментальных и прикладных социологических исследований	УК–7	на уровне знаний: Знать роль физической культуры и спорта в поддержании социальной жизни, профессиональной деятельности и долголетия
		на уровне умений: Выполнять базовые физические упражнения для поддержания своей социальной и профессиональной деятельности
		на уровне навыков: Оценивать собственные психо-физиологические характеристики при выполнении физических нагрузок и выполнении упражнений
	УК–9	на уровне знаний: Основы биологических и психологических знаний, необходимых для корректного взаимодействия со всеми группами индивидов
		на уровне умений: Применять дефектологические знания для работы с различными группами индивидов
		на уровне навыков: Оценивать психо-физиологические характеристики других людей при выполнении физических нагрузок и выполнении упражнений

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы высшего образования

Общий объем дисциплины составляет 2 зачетных единицы, или 72 академических часа. Количество академических часов, выделенных на контактную работу преподавателя со студентами составляет 56 часов (из них 8 часов лекционных занятий; 48 часов практических занятий); на самостоятельную работу 16 академических часов.

Дисциплина относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, и реализуется в 1–2 семестре.

3. Содержание и структура дисциплины

№ п/п	наименование тем и/или разделов дисциплины	объем дисциплины (академ. Час)						формы ТКУ и ПА
		всего	контактная работа				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
теоретический раздел								
1	Спорт в социальной и профессиональной жизни	12	4	0	0	0	8	опрос
2	Основы психо-физиологии и биологии человека	12	4	0	0	0	8	опрос
практический раздел								
3	Гимнастика	12	0	0	12	0	0	упраж
4	Легкая атлетика	12	0	0	12	0	0	упраж
5	Фитнес	12	0	0	12	0	0	упраж
6	Игровые виды спорта	12	0	0	12	0	0	упраж
промежуточная аттестация		0						зачет
всего		72	8	0	48	0	16	

условные обозначения к таблице:

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);

ПЗ – практические занятия (виды занятия семинарского типа за исключением лабораторных работ);

ЛР – лабораторные работы (вид занятий семинарского типа);

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);

СР – самостоятельная работа, осуществляемая без участия педагогических работников организации и (или) лиц, привлекаемых организацией к реализации образовательных программ на иных условиях;

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости: в ходе практических занятий проводится опрос (в форме дискуссии, где преподаватель выступает модератором) по материалам, которые студенты изучили самостоятельно вне аудитории. Промежуточная аттестация проводится письменно и включает в себя подготовку аналитического эссе и ответы на два вопроса из списка.

Материалы текущего контроля успеваемости

Для подготовки к опросу и дискуссии в аудитории студенты должны самостоятельно освоить материалы, изложенные в списке ниже.

12 | Спорт в социальной и профессиональной жизни; Основы психо-физиологии и биологии человека

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

3 | 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, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата

4 | 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.

5 | Фитнес

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

6 | Игровые виды спорта

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. 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. Стойки. Перемещения. Прием. Подача. Передачи.

Оценочные материалы промежуточной аттестации

код компетенции	наименование компетенции
УК–7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК–9	Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

номер индикатора	наименование индикаторов	критерий оценивания (на оценку «отлично»)
УК–7 # 1	Выполняет необходимые физические нормативы, демонстрирующие должный уровень подготовки для полноценной жизни	См. таблицы нормативов в разделе «Шкала оценивания» (ниже)
УК–9 # 1	Демонстрирует знания особенностей социо-биологического развития индивидов	Описывает базовые характеристики физиологического строения человека

Промежуточная аттестация состоит из зачета в форме сдачи нормативов по физической культуре

Шкала оценивания

В таблицах представлены нормативы, используемые для оценки сформированности компетенций по темам и разделам дисциплины:

Гимнастика

№	наименование упражнений	зачтено	не зачтено
юноши			
1	Подтягивание на перекладине (раз)	> 9	< 9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 18	< 18
3	Понимание ноги до угла 90о стоя в упоре на брусьях (раз)	> 10	< 10
4	Степ-тест за 1 минуту с высотой степа 40 см (раз)	> 30	< 30
девушки			
1	Подтягивание на перекладине (раз)	> 9	< 9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	> 10	< 10
3	Понимание ноги до угла 90о стоя в упоре на брусьях (раз)	> 10	< 10
4	Степ-тест за 1 минуту с высотой степа 40 см (раз)	> 30	< 30

Легкая атлетика

№	наименование упражнений	зачтено	не зачтено
юноши			
1	Бег 60 м (сек)	> 9	< 9
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	> 12	< 12
3	Прыжок в длину с места (см)	> 220	< 220
4	Понимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	> 19	< 19
девушки			
1	Бег 60 м (сек)	> 10	< 10
2	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	> 11	< 11
3	Прыжок в длину с места (раз)	> 165	< 165
4	Понимание туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	> 16	< 16

Фитнес

№	наименование упражнений	зачтено	не зачтено
юноши			
1	Наклон вперед из положения сидя ноги вместе (см)	> 8	< 8
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (раз)	> 80	< 80
3	Понимание туловища лежа на животе за 1 мин (раз)	> 30	< 30
4	Понимание ног из положения лежа до угла 90о (раз)	> 10	< 10
девушки			
1	Наклон вперед из положения сидя ноги вместе (см)	> 10	< 10
2	Прыжки со скакалкой за 1 мин (раз)	> 80	< 80
3	Понимание туловища лежа на животе за 1 мин (раз)	> 20	< 20
4	Понимание ног из положения лежа до угла 90о (раз)	> 10	< 10

5. Методические материалы по освоению дисциплины

Совершенствование своих навыков чтения, конспектирования и работы с ресурсами университетской библиотеке поможет вам быстрее и эффективнее изучать темы, предлагаемые в дисциплине.

рекомендация # 1. Работа с академической литературой для подготовки к занятиям

Чтение – это ключевой академический навык, который требует от вас умения определять и находить подходящие материалы, затем расставлять приоритеты и читать их с конкретной целью, например, проводить исследование для учебного пособия. Ясное понимание *цели*, для чего именно вы читаете то, что читаете, могут помочь вам более эффективно справиться со списком литературы.

Вместо того чтобы начинать книгу с первой страницы и работать с ней линейно, сначала найдите *ключевые термины*, относящиеся к вашей теме, прочитайте начало и конец глав и найдите краткое изложение основных аргументов. Аналогично с научными работами вам может быть полезно начать с *аннотации*, затем прочитать заключение и обсуждение. После этого вы получите представление об аргументах и структуре книги или работы. Это поможет вам как быстрее читать, так и лучше понять основные идеи автора.

Если вы читаете материалы для подготовки к заданию, например, к написанию эссе, отчета или проекта, то по мере чтения регулярно напоминайте себе о задании, о том, что от вас требуется, например, «написать эссе, иллюстрирующее влияние *x* и *y* на *z*». Это поможет вам *сфокусировать* свое чтение, чтобы убедиться, что оно соответствует тому, к чему вам нужно готовиться.

Прежде всего, не бойтесь отложить книгу или научную работу в сторону и перейти к другому источнику, если она не актуальна или если вы не находите ее полезной. Вы всегда можете вернуться к ней позже или сделать *пометку*, чтобы спросить об этом преподавателя на следующем занятии. Наличие конкретной цели, почему вы читаете, поможет вам читать более *аналитически* и более эффективно.

Возможно, вам будет полезно разработать более «стратегические» подходы к ведению записей, а не просто записывать все, что кажется важным (стратегическое ведение записей часто называют «составлением заметок», а не ведением записей). Это не только поможет вам сосредоточиться на выполнении поставленной задачи, но и сэкономит ваше время.

Делая *заметки* по прочитанным материалам, будь то учебники, статьи или материалы в интернете, старайтесь ограничиваться выделением основных моментов и записывать их своими словами. Это позволит избежать того, что называется близким перефразированием, которое может привести к непреднамеренному *плагиату*. Очень важно четко указывать в своих заметках, когда вы цитируете что-то дословно, заключая материал в кавычки.

Некоторые люди считают, что ведение письменных заметок им не подходит, поэтому вы можете попробовать сделать «ментальную карту». Это визуальное представление того, что вы отметили во время посещения занятий, лекций или чтения; тема пишется в центре, а затем проводятся линии, указывающие связи и их относительную важность между вашими записями.

рекомендация # 2. Недопущение плагиата и иных недобросовестных академических практик

Плагиат – это представление работы или идей из другого источника как своих собственных, с согласия или без согласия автора оригинала, путем включения их в свою работу без полного признания. Под это определение попадают все опубликованные и неопубликованные материалы в рукописной, печатной или электронной форме, а также использование материалов, полностью или частично созданных с помощью искусственного интеллекта.

Необходимость признания чужой работы или идей относится не только к тексту, но и к *другим носителям информации*, таким как компьютерный код, иллюстрации, графики и т. д. Это в равной степени относится как к опубликованным текстам и данным, взятым из книг и журналов, так и к неопубликованным.

ванным текстам и данным, взятым из лекций, диссертаций или рефератов других студентов. Вы также должны указывать авторство текста, данных или других ресурсов, загруженных с веб-сайтов.

Лучший способ избежать плагиата – изучить и применять принципы *добросовестной академической практики* с самого начала вашей университетской карьеры. Избежать плагиата – это не просто убедиться в правильности ссылок или изменить достаточно слов, чтобы экзаменатор не заметил пересказа; речь идет об использовании академических навыков, чтобы сделать свою работу настолько хорошей, насколько это возможно.

Недобросовестные академические практики разнообразны, однако наиболее частыми являются:

- Дословное цитирование без четкого подтверждения

Цитаты всегда должны быть обозначены с помощью кавычек или отступа (в случае, если цитата превышает пять строк печатного текста), а также с полным указанием ссылок на цитируемые источники. Читателю всегда должно быть ясно, какие части работы являются вашей самостоятельной работой, а где вы использовали идеи и язык из другого источника.

- Копирование и вставка материалов из интернета без четкого подтверждения

Информация, полученная из интернета, должна быть адекватно соотнесена с источником и включена в библиографию. Важно тщательно оценивать все материалы, найденные в интернете, поскольку вероятность того, что они прошли такой же процесс научного рецензирования, как и опубликованные источники, существенно ниже, а значит – ниже и их аналитическая ценность.

- Парафраз

Парафраз чужой работы путем изменения нескольких слов (добавления нескольких слов) и их порядка или точного следования структуре аргументации является плагиатом, если вы не даете должного признания автору, чью работу вы используете.

Мимолетной ссылки на автора оригинала в вашем собственном тексте может быть недостаточно; вы должны убедиться, что не создаете обманчивого впечатления, что перефразированные формулировки или последовательность идей являются полностью вашими собственными. Лучше написать краткое резюме общей аргументации автора своими словами, чем пересказывать отдельные фрагменты его или ее сочинения. Это обеспечит вам подлинное понимание аргументации и позволит избежать трудностей, связанных с парафразом.

- Неточное или неполное цитирование

Важно правильно цитировать, в соответствии с традициями вашей дисциплины. Помимо перечисления источников (например, в библиографии), вы должны указать, используя сноску или внутритекстовую ссылку, откуда взято цитируемое место. Кроме того, вы не должны включать в свои ссылки или библиографию те материалы, к которым вы не обращались в ходе работы. Если вы не можете получить доступ к первоисточнику, вы должны четко указать в своей цитате, что ваши знания о работе были получены из вторичного источника (например, «цит. по»).

- Автоплагиат

Вы не должны представлять на оценку работу, которую вы уже сдавали (частично или полностью), как для этой дисциплины, так и для других дисциплин или практик этого, а равно и любого другого университета, если это не предусмотрено специальными и заранее оговоренными правилами.. Одинаковые работы, представленные одновременно, также будут считаться автоплагиатом.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-коммуникационной сети «Интернет»

6.1. Основная литература

Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

6.2. Дополнительная литература

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511117>

6.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

Федеральный государственный образовательный стандарт по направлению подготовки 41.03.06 Публичная политика и социальные науки (доступен в электронной форме по [ссылке](#))

6.4. Интернет-ресурсы

Официальный сайт образовательной автономной некоммерческой организации высшего образования «Московская высшая школа социальных и экономических наук», [раздел](#) «Поддержка обучения»

6.5. Иные источники

[Менеджер](#) цитирования и система управления электронными библиотечными ресурсами (книгами и/или статьями) «Mendeley» (свободно распространяемая и бесплатная; доступ со всех компьютеров)

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

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), а также индивидуальных и групповых консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации; оснащена специализированной мебелью, оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся; оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (ЭИОС).

Оборудование и технические средства обучения

категория	наименование
оборудование	ноутбук
технические средства обучения	проектор

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

категория	наименование
лицензионное ПО	операционная система Windows
свободно распространяемое ПО	программная среда R (Posit) – https://posit.cloud/

Базы данных

категория	наименование и режим доступа
международные отношений	https://correlatesofwar.org/ (свободный доступ)
конфликты и безопасность	https://ucdp.uu.se/ (свободный доступ)
сравнительная политика	https://www.systemicpeace.org/ (свободный доступ)
экономика и социальная сфера	https://data.worldbank.org/ (свободный доступ)

Информационные справочные системы

категория	наименование и режим доступа
анализ цитирования	https://www.citnetexplorer.nl/ (свободный доступ)
визуализация научных связей	https://www.vosviewer.com/ (свободный доступ)
анализ библиографий	https://www.connectedpapers.com/ (свободный доступ)
статистический справочник	https://ourworldindata.org/ (свободный доступ)