приложение 6

образовательная автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКАЯ ВЫСШАЯ ШКОЛА СОЦИАЛЬНЫХ И ЭКОНОМИЧЕСКИХ НАУК»
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Факультет социальных наук МВШСЭН
Кафедра политических
и правовых учений

■

Институт общественных наук РАНХиГС
Кафедра международной политики
и зарубежного регионоведения

«УТВЕРЖДЕНА»

Кафедрой политических
и правовых учений
Факультета социальных наук МВШСЭН

протокол от «25» мая 2016 года № 02/2016

«УТВЕРЖДЕНА»

Кафедрой международной политики и
зарубежного регионоведения
Института общественных наук РАНХиГС

протокол от «28» мая 2016 года № 03

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.24 «Элективы по физической культуре спорту»
индекс и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом

41.03.04 Политология
код и наименование направления подготовки

«Мировая политика»
направленность (профиль)

бакалавр
квалификация выпускника

очная
форма обучения

год набора – 2017 год

Москва, 2016

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:

к.псих.н.	б/з	Сайганова, Евгения Геннадьевна
ученая степень	ученое звание	фамилия имя отчество

Кафедра физического воспитания и здоровья РАНХиГС;

наименование кафедры

ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ:

к.филос.н.	доцент	Олейников, Андрей Андреевич
ученая степень	ученое звание	фамилия имя отчество

Кафедра политических и правовых учений; Факультет политических наук МВШСЭН

наименование кафедры

к.и.н.	доцент	Демиденко, Сергей Владимирович
ученая степень	ученое звание	фамилия имя отчество

Кафедра международной политики и зарубежного регионоведения; ИОН РАНХиГС

наименование кафедры

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. Структура и содержание дисциплины 6

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 12

6. Учебная литература, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы 14

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....**Error! Bookmark not defined.**

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

1.1. Дисциплина обеспечивает овладение следующей 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

обобщённая трудовая функция (ОТФ)	(1) Информационно-аналитическая и организационно-административная поддержка деятельности руководителя организации; (2) Работа над содержанием публикаций СМИ;
трудовая функция (ТФ)	(1) Анализ информации и подготовка информационно-аналитических материалов; (2) Выбор темы публикации (разработка сценариев);
трудовые действия (ТД)	(1) Сбор, переработка и анализ информации для решения задач, поставленных руководителем; Подготовка информационно-аналитических материалов; Разработка тематического плана обзорного документа, доклада; Определение круга библиографических источников; Подбор источников и литературы по теме обзора, доклада, аналитической справки; Написание и оформление обзора, доклада, аналитической справки; (2) Поиск и оценка информационных поводов; Определение круга проблем, которые необходимо осветить в свежем выпуске газеты (журнала, передачи), расстановка смысловых акцентов; Формулирование заданий корреспондентам по самостоятельному выбору тем и поиску информации для публикаций; Рекомендации по составлению сценариев сюжетов, разрабатываемых тележурналистами, редактирование сценариев

- Результаты обучения по дисциплине:

(з1) Знать базовые правила спортивного и физически здорового образа жизни и его роль для поддержания социальной и профессиональной активности;
(у1) Уметь поддерживать собственную физическую форму через базовые приемы и упражнения в основных видах спорта;
(н1) Владеть навыками оценки собственной спортивной подготовленности и качества выполнения базовых спортивных упражнений;

- Индикаторы достижения компетенции:

УК–7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

2.1. Объем дисциплины

зачетные единицы	0 зачетных единиц
контактная работа	328 академических часов
самостоятельная работа	0 академических часов

2.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы

индекс и наименование	Б1.О.24 «Элективы по физической культуре и спорту»
курс и семестр	I–III курс, осенний и весенний семестр
форма аттестации	зачет (6-й семестр)

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

№	темы / разделы дисциплины	объем дисциплины в академических часах						форма ТКУ и ПА
		всего	работа с преподавателем				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
1	Атлетическая гимнастика *или* Легкая атлетика	54	0	0	54	0	0	упражнения
2	Баскетбол *или* Футбол	16	0	0	16	0	0	упражнения
3	Легкая атлетика *или* Атлетическая гимнастика	82	0	0	82	0	0	упражнения
4	Плавание *или* Теннис	70	0	0	70	0	0	упражнения
5	Теннис *или* Плавание	70	0	0	70	0	0	упражнения
6	Футбол *или* Баскетбол	36	0	0	36	0	0	упражнения
промежуточная аттестация		0						зачет
всего		328	0	0	328	0	0	

условные обозначения к таблице:

Л – занятие лекционного типа
ЛР – лабораторная работа
ПЗ – практическое занятие
КСР – контролируемая самостоятельная работа
СР – самостоятельная работа
ТКУ – текущий контроль успеваемости
ПА – промежуточная аттестация

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

тема 1. Атлетическая 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, гирями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

тема 2. Баскетбол
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. Технико-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

тема 3. 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. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя

тема 4. Плавание
Плавание вольным стилем и брассом; повороты, прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение не умеющих плавать. Упражнения для формирования навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания при нахождении в воде; развитие общей выносливости, закаливание организма.

тема 5. Теннис
Стойки. Перемещения. Способы хватки ракетки. Подача: плоская, крученая, резаная. Удары с отскока на месте и в движении. Удары с лета: в средней, низкой и высокой точке. Смэш. Правила и судейство игры. Техника безопасности. Тренировка с элементами одиночной и парной игры. Выполнение общеразвивающих и специальных сложно-координационных упражнений с мячами и ракеткой, направленных на развитие ловкости, быстроты, гибкости, выносливости и скоростно-силовых способностей. Участие в одиночных и парных играх на счет.

тема 6. Фитнес-аэробика
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.

тема 7. Футбол
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.

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

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

при проведении занятий семинарского типа:	упражнения
при контроле результатов самостоятельной работы:	упражнения
при проведении промежуточной аттестации:	зачет (нормативы)

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность:										
Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Тест на силовую подготовленность:										
Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (количество раз) вес до 85 кг вес более 85 кг						15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Тест на общую выносливость:										
Бег 2000 м (мин.,с.) вес до 70 кг вес более 70 кг	10.15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.50 12.40	12.15 13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг вес более 85 кг						12.00 2.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 4.40	14.30 15.30

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации:

- Перечень компетенций. Индикаторы достижения компетенции

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

Индикаторы достижения компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения по дисциплине:

результаты обучения по дисциплине	индикаторы достижения компетенции
Знать базовые правила спортивного и физически здорового образа жизни и его роль для поддержания социальной и профессиональной активности;	УК–7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Уметь поддерживать собственную физическую форму через базовые приемы и упражнения в основных видах спорта;	
Владеть навыками оценки собственной спортивной подготовленности и качества выполнения базовых спортивных упражнений;	

- Шкала оценивания

Для оценки сформированности компетенций используется 100-балльная шкала.

100-балльная шкала	5-балльная шкала	уровень освоения компетенции	комментарии
61–100	«отлично»	высокий	Продемонстрированы основные знания и умения, с отдельными и несущественными недочетами, а также навыки, в полной мере достаточные для реализации трудовой функции
51–60	«хорошо»	достаточный	Продемонстрированы базовые знания и умения, с негрубыми, но очевидными ошибками, а также навыки, в целом достаточные для реализации трудовой функции
41–50	«удовлетв.»	пороговый	Продемонстрированы отдельные базовые знания и умения, с очевидными и серьезными ошибками, а также навыки, минимально достаточные для реализации трудовой функции
0–40	«плохо»	не освоена	Имеющихся знаний, умений и навыков очевидно недостаточно для реализации трудовой функции в силу наличия систематических, грубых ошибок и явного непонимания изученного материала

Атлетическая гимнастика:

а) юноши:

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
3	Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

б) девушки:

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6и менее
3	Поднимание ног до угла 90º из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Баскетбол (юноши и девушки)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (единиц)	10	8	6	4	2 и менее
2	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м (10 передач) сек.	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3	Челночный бег с ведением мяча 4х12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

Волейбол (юноши и девушки)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
1	Передачи мяча двумя руками сверху	
2	Передачи мяча двумя руками снизу	
3	Подача мяча	
4	Нападающий удар	

5	Блокировка	

Легка атлетика:

а) юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

б) девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Плавание:

№ п/п	Наименование упражнений	
1	Выдох в воду стоя на дне бассейна и опустив лицо в воду (10 раз)	Оценка технических действий
2	Проплывание с работой ног кролем на груди с выдохом в воду с опорой на доску (25 м)	
3	Работа ног кролем на спине, руки за головой (25 м)	
4	Проплывание кролем на груди, выполняя гребок одной рукой, с дыханием (25 м)	
5	Проплывание кролем на груди 25 м (скольжение, выдох в воду, работа ног и рук)	
6	Проплывание кролем на спине в полной координации (25 м)	

Теннис (юноши и девушки):

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Челночный бег 4х11 м (сек.) с касанием линии ракеткой	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00 и более
2	Игра с тренировочной стенкой ударами открытой (закрытой) ракеткой (удары подряд с отскока от пола)	12	10	8	6	4
3	Удары с лета (в тренировочную стенку) открытой (закрытой) ракеткой	14	12	10	8	6
4	Выполнить 12 подач во второй квадрат (попадания)	8	6	5	4	3
5	Выполнить 12 ударов кроссом с собственного наброса открытой (закрытой) ракеткой (попадания)	11	9	7	5	3
6	С задней линии корта попасть в правую или левую половину корта по заданию преподавателя	5	4	3	2	1

Фитнес-аэробика (юноши и девушки):

№ п/п	**Наименование упражнений**	**Оценка в баллах**				
		5	**4**	**3**	**2**	**1**
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Футбол:

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
2	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					
3	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
4	Техника передачи мяча подъемом стопы.					
5	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	5	4	3	2	1

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт», используя физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительные системы физических упражнений, предусматривает совершенствование ранее изученных двигательных умений и навыков и освоение новых двигательных действий (умений и навыков), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет свои образовательные, воспитательные и развивающие функции в целенаправленном педагогическом процессе, который тесно связан не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием жизненно необходимых качеств, свойств и черт личности. Все это в целом находит свое отражение в конкурентоспособности будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

6. Учебная литература, ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

6.1. Основная литература

Губарева, Н. В. Естественнонаучные основы физической культуры (Биология) : курс лекций / Н. В. Губарева, Т. А. Линдт, Л. Г. Баймакова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 108 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный //— URL: http://www.iprbookshop.ru/74264.html

6.2. Дополнительная литература

Орлова, С. В. Физическая культура С. В. Орлова. — Иркутск : Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, 2011. — 154 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/15687.html

6.3. Ресурсы сети «Интернет»

Все перечисленные ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» находятся в свободном доступе с любого компьютера:

- поисковая система научных публикаций Google Scholar – https://scholar.google.com
- интерактивная поисковая система Electoral Knowledge Network – http://aceproject.org
- архив международных правовых документов Avalon – https://avalon.law.yale.edu
- он-лайн библиотека научных публикаций SSRN – https://www.ssrn.com
- свободная философская энциклопедия Stanford Encyclopaedia – https://plato.stanford.edu
- статистика World Factbook – https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/
- электронный архив документов по европейской интеграции – http://aei.pitt.edu
- платформа для статей и дискуссий по мировой политике E-IR – http://www.e-ir.info
- сайт Американской ассоциации политической науки – https://www.apsanet.org
- сайт Британской ассоциации международных исследований – https://www.bisa.ac.uk
- сайт Европейской ассоциации политической науки – https://www.epsanet.org
- сайт Всемирной ассоциации политической науки – https://www.ipsa.org

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.

Спортивный зал

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

- оборудование и технические средства обучения:

оборудование	проектор
технические средства обучения	ноутбук

- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение (ПО):

лицензионное ПО	ОС «Windows» (версия 8–10); пакет «Office Standard»
свободно распространяемое ПО	LibreOffice

- базы данных:

http://www.iprbookshop.ru	ЭБС «IPR Books» [авторизация по IP]
https://biblio-online.ru	ЭБС «Юрайт» [авторизация по IP]
http://www.nexisuni.com	«Nexis Uni» [авторизация по IP]

- информационные справочные системы:

https://www.icpsr.umich.edu	ICPRS World Handbook [свободный доступ]
http://www.correlatesofwar.org	The Correlates of War Project [свободный доступ]
https://www.acleddata.com	Armed Conflict Location Data [свободный доступ]
https://ucdp.uu.se	International Conflict Data Programme [свободный доступ]
http://www.humanrightsdata.com	CIRI Human Rights Data Project [свободный доступ]
http://www.politicalterrorscale.org	Political Terror Scale Data [свободный доступ]
https://www.start.umd.edu/gtd/	Global Violence & Terrorism Database [свободный доступ]
http://www.systemicpeace.org	Polity IV Index [свободный доступ]
https://www.v-dem.net/ru/	V-Dem Index [свободный доступ]
https://sites.duke.edu/icbdata/	International Crisis Behaviour [свободный доступ]
https://www.prio.org	Oslo Peace Research Institute [свободный доступ]
https://www.sipri.org	Stockholm International Peace Research Institute [свободный доступ]