

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ
СЛУЖБЫ**

ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Образовательная программа **41.03.05 Международные отношения**

Обязательный минимум освоения учебной дисциплины

Физическая культура и спорт

Преподаватель: Старший преподаватель каф. ФВиС Мухаметов Н.Ш.

mukhametov-ns@ranepa.ru

Группа 20145

I. В ходе освоения дисциплины студентом должны быть выполнены и сданы:

1. Посещение лекционных и практических занятий (аудиторно), при смешанном режиме обучения с применением ДО - онлайн-занятия на платформе Microsoft Teams (26 баллов минимально, 2 балла за одно занятие, 48 баллов максимально);
2. Сдача практических контрольных тестов/испытаний (аудиторно) по видам спорта/специализациям, при смешанном режиме обучения с применением ДО – итоговые онлайн-задания на платформе Microsoft Teams (25 баллов минимум, 36 баллов максимум). С перечнем нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта) можно ознакомиться в рабочей программе дисциплины либо на установочном занятии у преподавателя;
3. Реферат или эссе (8 баллов);
4. Прохождение онлайн курсов по дисциплине на платформе СДО Академия (25 баллов). Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). 8 (восемь) часов отводится на видеолекции и онлайн-тестирование. Доступ к ДОТ осуществляется каждым обучающимся самостоятельно с любого устройства на портале: <https://lms.ranepa.ru>. Пароль и логин к личному кабинету/профилю/учетной записи предоставляется обучающемуся в деканате;
5. Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); 6. Компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов);
7. Научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов);
8. Написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов.

II. По окончании изучения дисциплины студент должен продемонстрировать:

1. Знания: усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д. Обучающимся необходимо овладеть системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности;
2. Умения: демонстрировать соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности;
3. Навыки: самоорганизация поддержания физической активности посредством разнообразных спортивных дисциплин, а также безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы. Обучающиеся также должны овладеть навыками составления и выполнения комплексов физических упражнений; контроля и самоконтроля своего физического состояния.
4. Способность решать практические/профессиональные задачи: применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни,

самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.

III. Аттестация по дисциплине предусмотрена в форме зачета, будет проходить:

- промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий (все виды тестирования в форме выполнения нормативов физических упражнений: входное, текущее, рубежное и итоговое; посещаемость учебных занятий, тестирование по теоретическому разделу в СДО РАНХиГС, дополнительные баллы за выполнение перечисленных видов работ). При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

- при дистанционном формате изучения дисциплины промежуточная аттестация может проводиться в формате тестирования, выполнения письменного контрольного задания или опроса по вопросам билета или защиты выполненной работы в режиме онлайн видеоконференций. Все вопросы и задания, выносимые на промежуточную аттестацию, находятся в рамках тематического содержания дисциплины, представленного в РПД. Прокторинг является обязательным при проведении промежуточной аттестации с использованием ЭО и ДОТ.

IV. Итоговая отметка студента будет рассчитываться следующим образом / или выставляться по следующим критериям:

100-балльная шкала	5-балльная шкала	Бинарная шкала
0 - 50	Неудовлетворительно	Не зачтено
51-64	Удовлетворительно	Зачтено
65-84	Хорошо	
85-100	Отлично	

Для получения зачета по дисциплине необходимо набрать более 51 балла из 100 возможных.

V. **Краткий перечень обязательных учебно-методических материалов для подготовки к зачету:**

Основная литература

1. Крылатых В. Ю. Физическая культура и спорт. Учебное пособие. ЭОР [Электронный ресурс]. – М: РАНХиГС, 2019. URL: <https://lms.ranepa.ru/course>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>

Дополнительная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

2. Бумарскова, Н. Н. Комплексы упражнений для развития гибкости : учебное пособие / Н. Н. Бумарскова. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 128 с. — ISBN 978-5-7264-0994-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/30430.html>

3. Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927>

4. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 110 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11767-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457039>

С требованиями к выполнению заданий, технике выполнения упражнений, нормативным требованиям к итоговым тестированиям (нормативы испытаний/тестов физической подготовленности) можно ознакомиться в УМК-Д Физическая культура и спорт либо уточнить у преподавателя.