

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Образовательная программа **41.03.05 Международные отношения** Бакалавриат

Обязательный минимум освоения учебной дисциплины

"Элективные курсы по физической культуре и спорту по выбору (Фитнес аэробика; Теннис, бадминтон; Волейбол, баскетбол; Общая физическая подготовка; Пауэрлифтинг; Плавание; Кроссфит; Оздоровительная гимнастика; Физическая подготовка как основа здорового образа жизни)"

ЭКпоФКиС

(наименование дисциплины)

Преподаватель: Юдин Д.С., доцент кафедры ФВиС, yudin-ds@ranepa.ru

(ФИО, должность, e-mail)

Группа 19142,19145.

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

(перечисляются виды работ, которые обучающиеся должны выполнить в ходе изучения дисциплины, с указанием их весов в формировании оценки по дисциплине (при наличии))

1. Посещение лекционных и практических занятий (аудиторно), при смешанном режиме обучения с применением ДО - онлайн-занятия на платформе Microsoft Teams (36 баллов минимально, 2 балла за одно занятие, 60 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 (24 баллов минимум, 40 баллов максимум). С перечнем нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта) можно ознакомиться в рабочей программе дисциплины либо на установочном занятии у преподавателя;
3. Эссе (8 баллов);
4. Реферат (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 видео лекции 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: сформировано представление о роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
2. Умения: самостоятельно изучить и проанализировать информацию о владении системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитии и совершенствовании психофизических способностей и качеств;
3. Навыки: владение средствами и методы физической культуры для поддержания состояния физического здоровья, применение различных физических навыков в ходе разнообразных спортивных мероприятий;

4. Способность решать практические/профессиональные задачи: применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности, применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Обучающиеся также должны овладеть навыками: составления и выполнения комплексов упражнений гимнастики; самоконтроля своего физического состояние

III. Аттестация по дисциплине предусмотрена в форме

Зачета

(зачета, экзамена, курсовой работы)

будет проходить:

- при промежуточной 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). и посещаемости учебных занятий. 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.

- Типовые тестовые испытания физических показателей по всем разделам дисциплины для обучающихся на очной и очно-заочной формах обучения¹:

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
2	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	17 и более	16	7	6	5 и менее
3	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	430 и более	429-	390	300	200 и менее
4	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
5	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
6	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	6	5	4	2	1
7	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	6	5	4	2	1
8	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	6	5	4	2	1

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

¹ Полный список тестовых испытаний физических испытаний с нормативной сеткой оценивания хранится на кафедре физического воспитания и спорта, в папке УМК-Д и пересматривается и утверждается ежегодно на заседании кафедры.

1	Прыжки через скакалку, количество раз за 1 мин.	115 и более	114	99	95	85 и менее
2	Сгибание рук в упоре лежа, количество раз.	40 и более	36	30	20	15 и менее
3	Бросок набивного мяча из исходного положения сидя спиной к стене, ноги врозь, м.	530 и более	529-	490	300	200 и менее
4	Верхняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее.
5	Нижняя передача в стену с расстояния 2 м, количество раз без потери мяча.	25	20	15	10	9 и менее
6	Верхняя передача из зоны 3 в зону 4 на нападающий удар, количество технически верных передач из 5 попыток.	6	4	4	2	1
7	Верхняя подача из-за лицевой линии на точность, количество попаданий в зону из 5 попыток.	6	4	4	2	1
8	Участие в соревнованиях или организации и проведении соревнований различного уровня, количество соревнований в году	6	4	4	2	1

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	

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

V. Краткий перечень обязательных учебно-методических материалов для подготовки к экзамену/зачету. Требования по подготовке курсовой работы
(можно указать ссылку на изданные или размещенные методические рекомендации (при наличии)).

Основная литература

1. 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>
2. 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>
3. 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>
4. 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.