

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дипломатическая академия Министерства иностранных дел
Российской Федерации»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) подготовки Международные отношения и
внешняя политика

Формы обучения: очная;

Квалификация выпускника: Бакалавр

Объем дисциплины (модуля):

в зачетных единицах: 2 з.е.

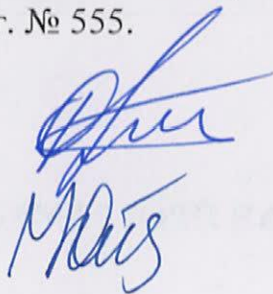
в академических часах: 72 ак.ч.

Лазарев И.В., Физическая культура и спорт. – Москва: Дипломатическая академия МИД России, 2025 г.

Рабочая программа по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) программы «Международные отношения и внешняя политика» составлена Лазаревым И.В. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 41.03.05. Международные отношения, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от 15 июня 2017 г. № 555.

Руководитель ОПОП

Директор библиотеки



к.и.н., Фрадкова В.И.

Толкачева Ю.В.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 27 февраля 2025 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания



Лазарев И.В.

рекомендована Учебно-методическим советом (УМС) Академии от 20 марта 2025 г., протокол № 6.

Председатель УМС



Ткаченко М.Ф.

одобрена Ученым Советом Академии от 26 марта 2025 г., протокол № 4.

Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов ДА является оптимизация физического развития, всестороннее совершенствование физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств и обеспечении на этой основе подготовленности студентов ДА к плодотворной трудовой профессиональной и другим видам деятельности.

Задачи:

Оздоровительные задачи.

- всестороннее развитие физических качеств;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- совершенствование и коррекция телосложения и гармоническое развитие физиологических функций;
- поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Образовательные задачи.

- формирование жизненно важных умений и навыков;
- приобретение базовых и специальных научно - практических знаний по предмету и знаний о здоровом образе жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья.

Воспитательные задачи.

- формирование личности студентов методами физического воспитания, воспитание волевых качеств, нравственного поведения, содействие эстетическому воспитанию и развитию интеллекта;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся
следующих компетенций:

№ п/п	Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Код и формулировка индикатора компетенции	Планируемые результаты обучения
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	- Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля; - Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; - Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;

3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

*Очная форма обучения**

Виды учебной деятельности	Всего	По семестрам					
		1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем***:	30,3	30,3	-	-	-	-	-
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	30	30	-	-	-	-	-
• занятия лекционного типа	6	6	-	-	-	-	-
• занятия семинарского типа:	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	24	24	-	-	-	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-	-	-	-	-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий	0,3	0,3	-	-	-	-	--
2. Самостоятельная работа студентов****, всего	41,7	41,7	-	-	-	-	-
• работа с литературными источниками	1	1					
• изучение общетеоретического курса предмета	1	1					
• подготовка к тестированию и ответам на контрольные вопросы по темам лекций	3	3					
• выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	36,7	36,7					
3.Промежуточная аттестация: <i>экзамен, зачет с оценкой, зачет</i>	зачет	зачет		-	-	-	-
ИТОГО:	Ак.часов	72	72				
Общая трудоемкость	зач. ед.	2	2				

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Содержание дисциплины (раскрывается по разделам и темам)

Дисциплина преподается в объеме **72 академических часов (2 з.е.)**, в течение первого семестра, часы являются обязательными для освоения. Объем, периодичность и продолжительность учебных занятий, текущая и промежуточная аттестация определяются учебным планом образовательной программы и расписанием. Дисциплина реализуется в форме лекций, практических и

самостоятельных занятий и промежуточной аттестации.

Учебный процесс осуществляется в учебных (общих, специально-медицинских и лечебно-профилактических) группах которые организуются на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского обследования;
- анализа состояния психического и физического здоровья обучающихся.

Раздел 1. Теоретический

*Очная форма обучения**

№ семестра	Раздел дисциплины, тема	Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		ак.час.	ак.час.	ак.час.	ак.час.
1	Раздел1. Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Лекция 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Лекция 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2 2 2			5
	Раздел 2. Практические занятия по тематике кафедры: Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Тема 2. Комплексы ОРУ для разминки и заминки, упражнения на растяжку и баланс.		4 4		6 6

	Тема 3. Методика и техника беговых упражнений, развитие межмышечной координации.		4		6,7
	Тема 4. Принципы развития мышц, укрепление и стабилизация суставов при выполнении сгибаний и разгибаний в упоре лежа.		4		6
	Тема 5. Методика коррекции осанки и необходимое развитие мышц пресса для правильной осанки.		4		6
	Тема 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.		4		6
ИТОГО		6	24	-	41,7

Раздел 1. Теоретический

Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.

Лекция 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Лекция 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая культура студентов (ППФК). Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и будущего специалиста- выпускника ДА.

Раздел 2. Практический

Темы практических занятий по общей тематике кафедры

Раздел 2.

Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 2. Комплексы ОРУ для разминки и заминки, упражнения на растяжку и баланс.

Тема 3. Методика и техника беговых упражнений, развитие межмышечной координации.

Тема 4. Принципы развития мышц, укрепление и стабилизация суставов при выполнении сгибаний и разгибаний в упоре лежа.

Тема 5. Методика коррекции осанки и необходимое развитие мышц пресса для правильной осанки.

Тема 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4.2. Самостоятельное изучение обучающимися разделов дисциплины

Очная форма обучения

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Оценочное средство для проверки выполнения самостоятельной работы
Раздел 1.		
Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Работа с литературными источниками. Изучение общетеоретического курса предмета. Подготовка к контрольной точке текущего контроля (тестирование по лекционному материалу).	Тестирование по лекционному материалу
Лекция 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Работа с литературными источниками. Изучение общетеоретического курса предмета. Подготовка к контрольной точке текущего контроля (тестирование по лекционному материалу).	
Лекция 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Работа с литературными источниками. Изучение общетеоретического курса предмета. Подготовка к контрольной точке текущего контроля (тестирование по лекционному материалу).	
Раздел 2.		
Тема 1. Простейшие методики самооценки	Выполнение практических заданий в соответствии с	Демонстрация способов определения пульса, знание

работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	норм и правил, при различных видах физических нагрузок. Предъявление конспекта занятий для ЛПГ.
Тема 2. Комплексы ОРУ для разминки и заминки, упражнения на растяжку и баланс.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, упражнений на баланс или заключительной части занятия. Предъявление конспекта занятий для ЛПГ.
Тема 3. Методика и техника беговых упражнений, развитие межмышечной координации.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация техники бега, поворота и стартового ускорения. Пробная сдача норматива бег. Предъявление конспекта занятий для ЛПГ.
Тема 4. Принципы развития мышц, укрепление и стабилизация суставов при выполнении сгибаний и разгибаний в упоре лежа.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация техники выполнения сгибаний и разгибаний в упоре лежа. Знание дозировки и регулярности тренировок. Предъявление конспекта занятий для ЛПГ.
Тема 5. Методика коррекции осанки и необходимое развитие мышц пресса для правильной осанки.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация техники выполнения упражнений на пресс. Предъявление конспекта занятий для ЛПГ.
Тема 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений основной части занятия. Предъявление конспекта занятий для ЛПГ.

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Образцы заданий текущего контроля и промежуточной аттестации Фонда оценочных средств (ФОС) представлены в Приложении к Рабочей программе дисциплины (модуля) (РПД). В полном объеме ФОС хранится в печатном виде на кафедре, за которой закреплена дисциплина.

6. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Нормативные правовые документы

Освоение дисциплины не предполагает изучение нормативных правовых документов.

6.2. Основная литература

1. Боголюбова, Н. М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии : учебник для вузов / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 301 с. - ISBN 978-5-534-19668-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/564214> (дата обращения: 25.01.2025). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный .
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. - Москва : Юрайт, 2025. - 159 с. - ISBN 978-5-534-17065-8. - URL: <https://urait.ru/bcode/561304> (дата обращения: 25.01.2025). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный .
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2025. - 450 с. - ISBN 978-5-534-14056-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/560410> (дата обращения: 25.01.2025). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный .

6.3. Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Юрайт, 2025. - 424 с. - ISBN 978-5-534-02483-8. - URL: <https://urait.ru/bcode/559943> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 381 с. - ISBN 978-5-534-11949-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/562248> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебник / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 253 с. - ISBN 978-5-534-07030-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/562228> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 160 с. - ISBN 978-5-534-10524-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/564215> (дата обращения:

25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. -Текст : электронный.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 189 с. - ISBN 978-5-534-07551-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/563463> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. -Текст : электронный.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

1. Российская государственная библиотека. - URL: www.rsl.ru (дата обращения: 25.01.2025). -Текст : электронный.
2. Научная электронная библиотека. - URL: www.elibrary.ru (дата обращения: 25.01.2025). - Текст : электронный.
3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ . - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/> (дата обращения: 25.01.2025). - Текст : электронный.

7.2. Информационно-справочные системы

- Справочно-правовые системы «Консультант плюс» - www.consultant.ru.

7.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства.

Академия обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

-Microsoft Office - 2016 PRO (Полный комплект программ: Access, Excel, PowerPoint, Word и т.д);

-Программное обеспечение электронного ресурса сайта Дипломатической Академии МИД России, включая ЭБС; 1С: Университет ПРОФ (в т.ч., личный кабинет обучающихся и профессорско-преподавательского состава);

-Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версия 3.3 (отечественное ПО);

-Электронная библиотека Дипломатической Академии МИД России на платформе «МегаПро» - <https://elib.dipacademy.ru/MegaPro/Web.;>

-ЭБС «Лань» - [https://e.lanbook.com/;](https://e.lanbook.com/)

-Справочно-информационная полнотекстовая база периодических изданий «East View» - <http://dlib.eastview.com.;>

- ЭБС «Университетская библиотека - online» - <http://biblioclub.ru.;>
- ЭБС «Юрайт» - <http://www.urait.ru.;>
- ЭБС «Book.ru» - <https://www.book.ru/;>
- ЭБС «Znanium.com» - [http://znanium.com/;](http://znanium.com/)
- ЭБС «IPR SMART» - <http://www.iprbookshop.ru/;>
- 7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО);
- AIMP Бесплатный аудио проигрыватель (лицензия бесплатного программного обеспечения) (отечественное ПО);
- Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения);
- Система видеоконференц связи BigBlueButton (<https://bbb.dipacademy.ru>) (свободно распространяемое программное обеспечение).
- Система видеоконференц связи «Контур.Талк» (отечественное ПО).
- Система видеоконференц связи МТС.Линк (отечественное ПО).

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

8. Описание материально–технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечена:

Наименование оборудованных учебных аудиторий и арендованных помещений	Перечень основного оборудования
Спортивный зал для проведения практических занятий и соревнований по игровым видам спорта и ОФП – ауд. 221	Спортивный инвентарь и спортивное оборудование (гимнастические скамейки, гимнастические маты, коврики для йоги, баскетбольные щиты, бадминтонные стойки, ракетки для бадминтона, воланы, скакалки, обручи, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, боксёрские перчатки и лапы, звуковое сопровождение занятий (магнитофон), эспандеры, бодибары.
Аудитория для проведения занятий лекционного типа	Мультимедийная техника для чтения лекций с презентациями

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы дисциплины (модуля), в который
внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела рабочей программы дисциплины (модуля), в который
внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела рабочей программы дисциплины (модуля), в который
внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Рабочая программа дисциплины (модуля):

обновлена, рассмотрена и одобрена на 20___/___ учебный год на заседании кафедры
_____ от _____ 20___ г., протокол № _____

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дипломатическая академия Министерства иностранных дел
Российской Федерации»**

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по
дисциплине (модулю)**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) подготовки Международные отношения и
внешняя политика

Формы обучения: очная;

Квалификация выпускника: Бакалавр

1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины «Физической культуры и спорт» и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

Цель фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) (далее ФОС) - установление соответствия уровня сформированности компетенций обучающегося, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки и ОПОП ВО.

Задачи ФОС:

- контроль и управление достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора компетенций выпускников;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных;
- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков, определенных в ФГОС ВО и ОПОП ВО;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Академии. Рабочей программой дисциплины «**Физическая культура и спорт**» предусмотрено формирование следующих компетенций: **УК-7**. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Показатели и критерии оценивания контролируемой компетенции на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Применение оценочных средств на этапах формирования компетенций

Код и наименование формируемой компетенции	Код и формулировка индикатора достижения формируемой компетенции	Результаты обучения	Наименование контролируемых разделов и тем дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства	
				контрольная точка текущего контроля	промежуточная аттестация
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	- Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля;	Теоретический раздел Курс лекций Практический раздел Практические занятия по тематике кафедры	Тестирование по лекционному материалу	Контрольные нормативы кафедры Устные вопросы для ЛПГ
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	- Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки; - Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	Теоретический раздел Курс лекций Практический раздел Практические занятия по тематике кафедры		

3. Контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности (индикаторов достижения компетенций), характеризующих результаты обучения в процессе освоения дисциплины (модуля) и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

3.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля

Типовое практическое занятие текущего контроля (максимально 2 балла):

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	15-20 минут	Построение, проверка отсутствующих и готовности студентов к занятию, объявление цели и задач урока. Строевые упражнения. Перестроения на месте, расчет по порядку. Разминка: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, ходьба, упражнения на восстановление дыхания и осанку движения. Демонстрация комплекса ОРУ для разминки студентом (по желанию)	3-4 перестроения	Следить за четкостью выполнения команд. Следить за дыханием. Следить за осанкой. Следить за правильностью выполнения упражнений.
2	40-50 минут	Основная часть занятия (пример): Комплекс упражнений со скакалкой. 1. Прыжки ноги вместе. 2. Попеременные прыжки, меняя ногу на каждый счет, через каждые 2 прыжка, через каждые 3 прыжка. 3. Попеременные прыжки с высоким подниманием бедра. 4. Попеременные прыжки, одна нога впереди, другая	20-30 раз 10 раз 10 раз	Во время прыжков туловище находится в определенном зафиксированном положении, задействованы ноги, предплечья и запястья, высота прыжков небольшая, кисти рук вращаются на уровне талии, локти согнуты и плотно прижаты к телу, ноги хорошо

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		сзади на расстоянии 20 см. Менять ноги при каждом прыжке. 5. Прыжки ноги вместе с полуповоротом вправо-влево на каждый прыжок, сохраняя фронтальное положение плеч. 6. Прыжки ноги вместе, 3 прыжка вперед, 3 прыжка назад. 7. Прыжки ноги вместе (или попеременные прыжки) с ускорением. 8. Прыжки со сменой ног в максимально медленном темпе. Пробная сдача нормативов (по желанию)	20 раз 20 раз 10 раз 10 сек – спокойный темп, 10 сек – ускориться. Несколько серий. 20 раз	пружинят при каждом прыжке, отталкиваться только стопой, пятки пола не касаются, скакалка во время прыжка максимально ровная.
3	7-10 минут	Заключительная часть: медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление, внимание, равновесие, упражнения для формирования правильной осанки, стретчинг. Демонстрация студентом комплекса упражнений на растяжку (по желанию)		Выполняйте упражнения «сверху вниз», начиная с шеи и заканчивая ногами. Делайте все движения плавно, без рывков, ощущая напряжение в растягиваемой зоне. Растягивайтесь с прямой спиной, не напрягая мускулатуру. Не задерживайте дыхание.

Контрольная точка текущего контроля проводится 1 раз за семестр. В качестве оценочного средства используются: **тестирование**.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Тестирование по темам лекций	Средство контроля усвоения лекционного материала дисциплины	Перечень вопросов

Примерный перечень оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Примерные вопросы к первой лекции – 3 вопроса (1 вопрос – 1 балл):

1. Что входит в программу дисциплины «Физическая культура и спорт»?

- а) практические занятия;
- б) лекции;
- в) практические, теоретические занятия (лекции) и самостоятельная работа студента.

2. Что формируется в организме человека с первых дней его жизни?

- а) скелет и мышцы;
- б) двигательные стереотипы;
- в) осанка.

3. Как называется недостаток движения?

- а) гиперактивность;
- б) гиподинамия;
- в) гидроцефалия.

4. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) часть общечеловеческой культуры, направленная на восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- б) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;

в) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

5. Перечислите зоны мощности:

а) 1 максимальная 2 субмаксимальная 3 большая и 4 умеренная;

б) 1 максимальная 2 большая и 3 умеренная;

в) 1 максимальная 2 субмаксимальная 3 умеренная.

6. Сколько приемов пищи желательно осуществлять студенту?

а) 1 или 2;

б) 2 или 3;

в) 3 или 4.

7. Спорт – это:

а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;

в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;

8. Что такое здоровый образ жизни?

а) перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

б) лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс;

в) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Примерные вопросы ко второй лекции – 3 вопроса (1 вопрос – 1 балл):

1. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю для оздоровительного эффекта в молодом возрасте:

- а) 1-2 занятия;
- б) 3-4 занятия;
- в) 5-6 занятий;
- г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание;
- б) личная и общественная гигиена;
- в) двигательный режим;
- г) наследственность.

3. Что является необходимым для достижения оздоровительного эффекта в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- а) интенсивность нагрузки;
- б) объем нагрузки;
- в) количество занятий в неделю;
- г) участие в соревнованиях.

4. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:

- а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- б) способность организма к выполнению профессиональных функций;
- в) состояние относительного физического и психического благополучия;
- г) отсутствие болезни.

5. К субъективным признакам самоконтроля в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями нельзя отнести:

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- в) артериальное давление;
- г) аппетит.

6. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности;

в) повышенной ЧСС;

г) усталостью.

7. В процессе регулярных самостоятельных занятий физическими упражнениями в состоянии покоя глубина дыхания:

а) уменьшается;

б) увеличивается;

в) остается прежней;

г) меняется волнообразно.

8. Наиболее информированным и объективным в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

а) время выполнения двигательного действия;

б) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);

в) продолжительность сна;

г) коэффициент выносливости.

9. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

а) ЧСС (частоте сердечных сокращений);

б) объему выполняемых физических упражнений;

в) интенсивности выполняемых упражнений;

г) ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.

10. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

а) от 90 до 110 уд\мин;

б) от 110 до 130 уд\мин;

в) от 144 до 156 уд\мин;

г) от 175 до 205 уд\мин.

Примерные вопросы к третьей лекции – 4 вопроса (1 вопрос – 1 балл):

1. Назовите основные физические качества.

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка - это:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

3. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- а) периодичностью и длительностью занятий;
- б) интенсивностью и характером используемых средств;
- в) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом труда и отдыха.

4. Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:

- а) общем сужении кровеносных сосудов;
- б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов, увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.
- в) понижении давления.

5. Выносливость человека не зависит от?

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

- б) настойчивости, выдержки, умения терпеть;
- в) быстроты двигательной реакции.

6. Органы дыхательной системы человека?

- а) нос, рот, носоглотка, трахея, гортань, легкие, бронхи;
- б) легкие, бронхи;
- в) нос, носоглотка, трахея, легкие, бронхи.

7. В процессе продолжительной умственной работы происходят...

- а) увеличение времени реакции;
- б) уменьшение времени реакции;
- в) повышение сосредоточения внимания.

8. Гомеостаз – это:

- а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;
- б) постоянство внутренней среды организма;
- в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

9. Нервная система: (Найти неправильный ответ)

- а) регулирует деятельность различных органов и всего организма;
- б) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма;
- в) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом.

10. Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервноэмоциональной напряжённости) наблюдается в дни:

- а) понедельник, вторник, среда;
- б) суббота, воскресенье, понедельник;
- в) вторник, среда, четверг.

Примечание: тесты к лекциям могут корректироваться и обновляться по решению кафедры.

Критерии оценивания текущего контроля

Тестирование состоит из 10 вопросов. Правильный ответ на вопрос теста дает 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Максимально можно набрать 10 баллов.

3.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

В качестве оценочного средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используется: зачет.

№ п/п	Форма контроля	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Зачет	Контрольные нормативы кафедры В устной форме, в билете по 1 вопросу (для ЛПГ)	Таблицы контрольных нормативов для девушек и юношей Перечень вопросов к зачету в устной форме

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Контрольные нормативы для девушек

	Название норматива	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	12 баллов	Единица измерения
1.	Прыжки в длину с места	160	170	175	180	190	см
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 30 сек)	13	15	17	21	25	кол-во раз
3.	Прыжки через скакалку за 30 сек	50	55	60	65	70	кол-во раз
4.	Отжимания от пола	3	6	9	12	15	кол-во раз
5.	Челночный бег «впер» 50 метров	21.0	20.0	19.5	19.0	18.0	сек

Контрольные нормативы для юношей

	Название норматива	4 балла	6 баллов	8 баллов	10 баллов	12 баллов	Единица измерения
1.	Подтягивание на перекладине	3	5	8	10	12	кол-во раз
2.	Отжимание от пола	15	20	25	30	35	кол-во раз
3.	Подъём туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 60 сек)	35	37	39	41	43	кол-во раз
4.	Прыжок в длину с места	200	210	220	230	240	см
5.	Челночный бег 100 метров	29	28	27	26	25	сек

Контрольные нормативы (промежуточная аттестация) ориентированы на нормы ГТО. Содержание и объём нормативов может меняться по решению кафедры. Контрольные нормативы оцениваются максимально на 60 баллов.

Контрольные нормативы специальной медицинской группы

1. Бег трусцой (2 минуты) – 12 баллов,
2. Приседания (30 секунд) -12 баллов,
3. Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (30 секунд) -12 баллов,
4. Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимания) лёжа - для юношей, с колен - для девушек (30 секунд) - 12 баллов,
5. Прогиб назад из положения лёжа на животе, руки за головой (30 секунд) - 12 баллов.

Зачет состоит из сдачи 5 нормативов. Максимально можно набрать 60 баллов. Сдача каждого теста оценивается независимо от количества повторений, темп выполнения упражнений произвольный (по самочувствию).

Вопросы для проведения зачета для лечебно-профилактической группы
(Билет состоит из 1 вопроса. Максимально можно набрать 60 баллов):

1. Понятие «Физическая культура» и виды.
2. Влияние физических упражнений на организм человека.
3. Определение ОФП и СФП, примеры и различия.
4. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
5. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.
6. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
7. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложение повязок.
8. В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?
9. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.
10. Какие признаки различной степени утомления вы знаете, и что надо делать, если это уже случилось?
11. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Опишите комплекс упражнений физкультурминутки.
12. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
13. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
14. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
15. Раскройте сущность общих принципов физического воспитания.
16. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
17. Обоснуйте основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

18. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
19. Составьте и опишите комплекс утренней гимнастики.
20. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения плоскостопия (требования к обуви; общеразвивающие, корректирующие и специальные упражнения)? Опишите несколько упражнений.

Критерии оценивания (зачет)

30-60 баллов ставится в том случае, когда обучающийся обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный. Обучающийся уверенно отвечает на дополнительные вопросы.

Менее 29 баллов ставится в том случае, когда обучающийся не обнаруживает знание основного программного материала по дисциплине, допускает погрешности в ответе. Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены неправильно, обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. Научная терминология используется недостаточно.

Итоговый результат аттестационных испытаний по дисциплине за семестр выставляется в соответствии с Положением о Балльно-рейтинговой системе, утвержденным приказом ректора Академии №11-05-45 от 03 марта 2023 г.

Критерии оценивания в соответствии с БРС

Посещаемость занятий	
Макс. 30 баллов	За посещение лекции и прохождения тестирования в конце лекции студент получает 2 балла (3 лекции по 2 балла, итого 6 баллов). За посещение практического занятия студент максимально может получить – 2 балла (12 занятий по 2 балла, итого 24 балла). 2 балла за посещение практического занятия складываются из: 1 балл: - явка на занятие вовремя, без опоздания, с формой;

	- отсутствие по причине болезни (при условии предоставления медицинской справки); - по уважительной физиологической причине у девушек (при условии присутствия на занятии до конца пары и предъявлении конспекта занятий). 1 балл: - за активность на занятии, которая складывается из активного участия в разминке, основной и заключительной части занятия. - теоретическая подготовка (предъявление конспекта занятий для группы ЛПГ)
Премиальные баллы	
Макс. 10 баллов	2-4 балла – обучающийся посетил все занятия и набрал за посещение 26-30 баллов; 4-6 балла – участие в спортивных мероприятиях кафедры (участие 4 балла, победителям соревнований 6 баллов (за каждое мероприятие)). 2-6 баллов – участие в разнообразных внешних мероприятиях спортивной направленности на усмотрение преподавателя.
Текущий контроль (выполнение контрольных заданий)	
0-10 баллов	Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл.
Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов)	
0-60 баллов	Каждый норматив оценивается в баллах. Баллы набираются в результате выполнения нормативов. Ответ на вопрос билета оценивается в баллах (для ЛПГ)

По окончании процедуры промежуточной аттестации производится перевод баллов в традиционную систему оценивания с учетом баллов, полученных за мероприятия текущего контроля, и промежуточной аттестации.

Результатом освоения дисциплины «**Физическая культура и спорт**» является установление одного из уровней формирования компетенций: высокий (продвинутый), хороший, базовый, недостаточный.

Показатели уровней сформированности компетенций

Уровень	Универсальные компетенции
Высокий (продвинутый) (оценка «отлично», «зачтено») 86-100	Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции
Хороший (оценка «хорошо», «зачтено») 71-85	Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции
Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено»)	Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции

Уровень	Универсальные компетенции
56-70	
Недостаточный (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено» Менее 56	Обучающимся продемонстрировано полное отсутствие знаний материала дисциплины, отсутствие практических знаний и умений

Обновление фонда оценочных средств

Наименование раздела фонда оценочных средств, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела фонда оценочных средств, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела фонда оценочных средств, в который внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Фонд оценочных средств в составе Рабочей программы дисциплины:
обновлен, рассмотрен и одобрен на 20___/___ учебный год на заседании
кафедры _____ от _____ 20___ г.,
протокол № _____