**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования «Дипломатическая академия**

**Министерства иностранных дел Российской Федерации»**

**Кафедра**: **«Физического воспитания»**

**УТВЕРЖДАЮ:**

Проректор по учебной работе

Т.А. Закаурцева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Физическая культура и спорт**

**Уровень высшего образования:** **Бакалавриат**

**Направление подготовки: 38.03.01 Экономика**

**Направленность (профиль):** **Торговая политика, Мировая Экономика.**

**Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Год набора: 2020** |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  **Москва** **2020** |  |
|  |  |  |  |

**Автор: Крюкова Т.К.. Рабочая программа дисциплины (модуля): Физическая культура и спорт – Москва: «Дипломатическая академия МИД Российской Федерации», 2020 г.**

**Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки бакалавров «Мировая экономика»и утвержденного Учебного плана.**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)** | **Крюкова Т.К.,****ст. преподаватель** |  |  |  |
| **Год утверждения (переутверждения)** |  **2020** |  |  |  |
| **Номер и дата протокола заседания кафедры** | **№9****от 18.10.2019г** |  |  |  |
| **Рабочая программа согласована:****Руководитель ОПОП А.Г. Рыбинец****Директор библиотеки Ю.В. Толкачева** **Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:** |
| **Год утверждения (переутверждения)** |  **2020** |  |  |  |
| **Номер и дата протокола заседания УМС** | **№2****от 29.10.2019г** |  |  |  |

1. **Наименование дисциплины (модуля):**

Физическая культура и спорт.

1. **Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с требуемыми компетенциями выпускников образовательной программы:**

**Цели и задачи освоения дисциплины (модуля):**

Целью физической культуры является приобретение основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня общего разностороннего физического развития, создание «базы» для избранной деятельности (профессиональной, спортивной и др.) - формирование базового физического воспитания.

**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.

***Таблица 2.1.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Формируемые компетенции** ***(код компетенции, уровень освоения)*** | **Планируемые результаты обучения** **по дисциплине (модулю)** |
| **ОК-8**Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **Знает:** -понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи и средства;-методику подбора средств ППФП;-формы и содержание самостоятельных занятий;-границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста;- факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля;**Умеет**:* использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков,
* использовать методы и средства физической культуры для полноценной социальной деятельности;
* осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий;
* использовать методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов;

**Владеет**:- основами профессионально-прикладной физической подготовки;* методикой проведения самостоятельных занятий;
* оценкой уровня физической подготовленности, необходимой для освоения профессиональных умений и навыков;
 |

1. **Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО:**

 Место дисциплины «Физической культура и спорт» **Б1.Б.17.**

 **Входные требования для освоения дисциплины:**

**Знать/ понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической̆ подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

 Дисциплина преподается в объеме **72 академических часов (2 з.е.)**, в течении первого и второго семестров, часы являются обязательными для освоения. Объем, периодичность и продолжительность учебных занятий по физической культуре и спорту (физической подготовке), текущая и промежуточная аттестация определяются учебным планом образовательной программы и расписанием. Дисциплина реализуется в форме лекций, семинаров (методико-практических занятий) и самостоятельных занятий, а также промежуточных и итоговых аттестаций.

 Для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), отнесенных к лечебно-профилактической группе (ЛПГ), устанавливается особый порядок освоения дисциплины (подвижные занятия адаптивной физической культурой в спортивном зале; лекционные занятия по тематике здоровья сбережения, консультации и беседы с преподавателем).

 Физическая культура является предшествующей для следующих дисциплин: История, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности.

**4. Объем дисциплины (модуля) в з. е. с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся:**

 Общая трудоемкость дисциплины (модуля) по очной форме составляет **2 зачетные единицы**, **72 часа**, из которых **24 часов** составляет контактная работа бакалавра с преподавателем и **48 часов** составляет самостоятельная работа бакалавра. Очно-заочная и заочная форма обучения не предполагается.

 ***Таблица 4.1.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Трудоемкость дисциплины | 1 семестр | 2 семестр | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| **Контактная работа обучающегося с преподавателем** (при проведении учебных занятий): | **24** | **14** | **10** |  |  |  |  |
| -аудиторная, в том числе: | **24** | 14 | 10 |  |  |  |  |
| Лекции (Л) | 12 | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Семинары (С) | 12 | 8 | 4 |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа студента (СРС)** | **48** | **22** | **26** |  |  |  |  |
| **Форма промежуточной аттестации** **(зачет, зачет с оценкой, экзамен)** | зачет | зачет | з ачет |  |  |  |  |
| **Общая трудоемкость (в часах/ з.е.)** | **72** | **36** | **36** |  |  |  |  |

1. **Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий:**

 Учебный процесс осуществляется в форме лекционных, методико-практических занятий и самостоятельной работы студентов. Самостоятельная работа (СР) (аудиторная) проводится на каждом практическом занятии под руководством преподавателя. Формы внеаудиторной СР перечислены в **Таблице 9.1.1.** Обязательный теоретический раздел представлен в форме лекций в логической последовательности по программе кафедры (может проводится в отдельных случаях на групповых занятиях). Методико-практические занятия (МПЗ) проводятся в учебных группах, учитывая результаты медицинского осмотра и физическую подготовленность студентов. Расписание занятий кафедра получает от деканатов.

**Учебно-тематический план лекционных, семинарских и практических занятий:**

 ***Таблица 5.1.***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел дисциплины | Темы лекционных, семинарских и практическихзанятий | Трудоемкость (в часах) | Формы текущего (рубежного) контроля успеваемости\* |
| Лекции | Семинары, методико-практические занятия |
| 1. | Лекция1 курс1 семестр | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 2 |  | Контрольные вопросы, тесты, рефераты. |
| 2. | Лекция1 курс1 семестр  | Социально-биологические основы физической культуры. | 2 |  | Контрольные вопросы, тесты, рефераты. |
| 3. | Лекция1 курс1 семестр  | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2 |  | Контрольные вопросы, тесты, рефераты. |
| 4. | Лекция1 курс2 семестр  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 2 |  | Контрольные вопросы, тесты, рефераты. |
| 5. | Лекция1 курс2 семестр  |  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 |  | Контрольные вопросы, тесты, рефераты. |
| 6. | Лекция1 курс2 семестр  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.Профессионально- прикладная физическая культура студентов (ППФК). Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и будущего специалиста- выпускника ДА. | 2 |  | Контрольные вопросы, тесты, рефераты. |
| 7. | 1 курс1,2 семестры | Методико-практические занятия по общей тематике кафедры и темам методико-практических занятий ОФП, спец.мед. группы и спортивных специализаций. |  | **12** | Контрольные нормативы кафедры, тесты |
|  |  | **Всего часов лекции:** | **12** |  |  |
|  |  | **Всего часов семинаров, методико-практических занятий:** |  | **12** |  |
|  |  | **Промежуточный контроль** | **Зачет** |  |  |
|  |  | **ВСЕГО часов:** | **24** |

Прием контрольных нормативов в процессе освоения программы – 0,25 часа на одного обучающегося, прием зачетов, прием переаттестации у обучающихся – 0,3 часа на одного обучающегося.

**Примерные темы методико-практических занятий по общей тематике кафедры**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
2. Простейшие методики самооценки работоспособ- ности, усталости, утомления и применения средств физической̆ культуры для их направленной̆ коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной̆, рекреационной̆ и восстановительной̆ направленностью.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической̆ или тренировочной направленности.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
9. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
10. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
11. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
12. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

**Примерные темы методико-практических занятий по ОФП, по СМГ и ЛПГ, по спортивным специализациям представлены в рабочих учебных программах по специализациям на кафедре.**

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю):**

Полный комплект Фонда оценочных средств (ФОС) представлен в Приложении № 1 к Рабочей программе дисциплины (модуля) (РПД).

**7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля):**

**7.1. Основная литература**

1. Боголюбова, Н. М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 282 с. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/2E1BD248-EE15-4ED8-85D2-6CE233859897](http://www.biblio-online.ru/book/2E1BD248-EE15-4ED8-85D2-6CE233859897).
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. В. Капилевич. - Москва : Юрайт, 2018. - 141 с. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6](http://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6).
3. Письменский, И. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2018. - 493 с. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).

**7.2. Дополнительная литература**

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья [Электронный ресурс] : учебник / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 431 с. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5](http://www.biblio-online.ru/book/BFFC2471-0F18-40BB-8A8F-59D2F5A182D5).
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 253 с. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659](http://www.biblio-online.ru/book/64A3E5A3-8838-43E8-9A08-518FE913C659).
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2018. - 153 с. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA](http://www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA).
4. Теория и методика избранного вида спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / под ред. С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 189 с. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA](http://www.biblio-online.ru/book/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA).
5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник и практикум / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2018. - 424 с. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7](http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7).
6. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова ; под науч. ред. И. В. Еркомайшвили. - Москва : Юрайт, 2018. - 244 с. - Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC](http://www.biblio-online.ru/book/7962A2E2-E6D4-498D-9F02-7AF53290A4BC).

**8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины (модуля):**

1. Российская государственная библиотека [www.rsl.ru](http://www.rsl.ru/)
2. Научная электронная библиотека [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru/)

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля):**

 Приступая к обучению, студент должен принять во внимание:

 Оценивание дисциплины проводится по БРС (Бальной-рейтинговая система).

Текущий контроль проводится в течение семестра по следующим видам контрольных мероприятий:

- контрольные нормативы и тесты с целью определить начальный уровень физической подготовленности;

- контрольные вопросы и тестирования по лекционному курсу;

- посещаемость практических занятий.

Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), лица с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья), а также студенты, занимающиеся в группах ЛФК при организациях здравоохранения (поликлиниках), сдают зачет на кафедре на основании следующих требований, выполняемых в течение семестра, по теоретическому и практическому разделу дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по обязательным лекциям по дисциплине «Физическая культура и спорт»;

- оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений;

- написания рефератов по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания;

* умения оценивать собственное физическое состояние и развитие и вести дневник самоконтроля;
* посещений занятий ЛФК в организациях здравоохранения, бассейна по медицинским показаниям;
* участия в спортивных мероприятиях в качестве волонтёра, болельщика, судьи.

 Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

 При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

— студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

— студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания;

— преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

**Методические указания по написанию работ (рефератов)**

Тему реферата обучающийся выбирает самостоятельно из перечня тем, которые даны в программе дисциплины. Не исключается возможность частичного изменения формулировки темы, если это будет способствовать улучшению качества реферата, по согласованию с преподавателем.

Реферат должен свидетельствовать о том, насколько глубоко студент усвоил содержание темы, в какой степени удачно он анализирует учебный материал, грамотно излагает свои суждения.

В зависимости от содержания темы реферат может содержать 8-15 страниц машинописного текста.

Рефераты должны быть оформлены соответствующим образом: 1 -я страница - титульный лист; 2-я страница - план реферата, далее - изложение текста согласно плану.

Обучающимся рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу. Реферат должен содержать анализ изученной студентом литературы (не менее 3-5 источников), изложение основных положений, доказательств и выводов по рассматриваемым вопросам.

Содержание первоисточников излагается в реферате своими словами, а при необходимости дословного цитирования текста даются ссылки на источник заимствования.

По дискуссионным вопросам обучающимся рекомендуется изложить свое отношение к ним, по возможности обосновав избранную точку зрения.

Формой промежуточного контроля является зачет.

Обучающийся, завершивший курс по дисциплине «Физическая культура и спорт», должен обнаружить теоретические знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно».

**9.1 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся:**

1. Программы по ОФП, спец.мед группе, видам спорта, лечебно-профилактической группе.
2. Курс лекций в печатном и электронном виде.
3. Электронные презентации для аудиторных занятий.
4. Методические указания по дисциплине.
5. Литература по дисциплине.
6. Ресурсы интернета.

**9.1. 1. Формы внеаудиторной самостоятельной работы:**

 Разделы и темы, отводимые на самостоятельную работу студентов совпадают с темами лекций и методико-практических занятий. Формы внеаудиторной самостоятельной работы приведены в **Таблице 9.1.1.**

 ***Таблица 9.1.1.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы внеаудиторной самостоятельной работы** | **Трудоемкость в часах** | **Указание разделов и тем, отводимых на самостоятельное освоение обучающимися** |
| Работа с литературными источниками. | **4** | По темам лекций |
| Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя. | **6** | По темам методических занятий |
| Изучение общетеоретического курса предмета. | **4** | По темам лекций |
| Внеаудиторная работа (занятия в спортивном клубе, секции, [самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом](http://www.apple.com/ru)). | **16** |  |
| Написание рефератов, подготовка к тестированию и ответам на контрольные вопросы по темам лекций*.* | **6** | По темам лекций  |
| Выполнение физических упражнений и рекреационных мероприятий в режимеучебного дня. | **4** | По темам методико-практических занятий. |
| Участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях. | **8** |  |
| **Всего часов самостоятельной работы:** | **48** |  |

**9.1. 2. Методическое обеспечение для аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы:**

1. Рабочие программы по ОФП, спец.мед группе, видам спорта, лечебно-профилактической группе.
2. Курс лекций в печатном и электронном виде.
3. Электронные презентации для аудиторных занятий.
4. Методические указания по дисциплине.
5. Литература по дисциплине.
6. Ресурсы интернета.

**10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

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 на платформе 1С-Битрикс, включая ЭБС; 1С: Университет ПРОФ (в т.ч., личный кабинет обучающихся и профессорско-преподавательского состава).

Обучающимся обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам:

- Справочно-правовые системы «Консультант плюс» - [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).

- Справочно-правовые системы «Гарант» - [www.garant.ru](http://www.garant.ru).

- Электронная библиотека Дипломатической Академии МИД России - <http://ebiblio.dipacademy.ru>.

* ЭБС «Лань» - <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.biblio-online.ru>.
* ЭБС «Book.ru» - <https://www.book.ru/>.

 - ЭБС «Znanium.com» - <http://znanium.com/>.

 - ЭБС «IPRbooks» - <http://www.iprbookshop.ru/>.

- Архивный банк данных Института социологии Российской академии наук - <https://www.isras.ru/Databank.html>.

- База открытых данных Минтруда России - <https://rosmintrud.ru/opendata>.

- База данных Минэкономразвития РФ «Информационные системы Министерства в сети Интернет» - <http://economy.gov.ru/minec/about/systems/infosystems/>.

- База данных «Библиотека управления» - Корпоративный менеджмент - <https://www.cfin.ru/rubricator.shtml>.

- База данных «Информирование граждан и работодателей о положении на рынке труда» Минтруда РФ - <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/inform>.

- База данных для IT-специалистов (крупнейший в Европе ресурс) - <https://habr.com/>.

- База программных средств налогового учета - <https://www.nalog.ru/>.

- База данных агентства по рыночным исследованиям и консалтингу - [www.market-agency.ru](http://www.market-agency.ru).

- База данных Всемирного банка - Открытые данные - <https://data.worldbank.org/>.

- Базы данных Международного валютного фонда - <http://www.imf.org/external/russian/index.htm>.

- База данных ResearchPapersinEconomics (самая большая в мире коллекция электронных научных публикаций по экономике включает библиографические описания публикаций, статей, книг и других информационных ресурсов) - <https://edirc.repec.org/data/derasru.html>.

- База данных исследований Центра стратегических разработок -<https://www.csr.ru/issledovaniya/>.

- База данных «Библиотека управления» - Корпоративный менеджмент - <https://www.cfin.ru/rubricator.shtml>.

- База открытых данных Росфинмониторинга - <http://www.fedsfm.ru/opendata>.

- База данных «Финансовые рынки» ЦБ РФ - <https://www.cbr.ru/finmarket/>.

- База данных Института философии РАН: Философские ресурсы: Текстовые ресурсы - <https://iphras.ru/page52248384.htm>.

- База данных Oxford Journals Оксфордская открытая инициатива включает полный и факультативный открытый доступ к более, чем 100 журналам, выбранным из каждой предметной области - <https://academic.oup.com/journals/pages/social_sciences>.

- База данных Аналитического центра Юрия Левады (Левада-центр) - <http://www.levada.ru/>.

- База данных Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) - <https://wciom.ru/database/>.

- Базы данных Фонда "Общественное мнение" (ФОМ) - <http://fom.ru/>.

- База данных исследований Центра стратегических разработок <https://www.isras.ru/>.

- База данных НП «Международное Исследовательское Агентство «Евразийский Монитор» - <http://eurasiamonitor.org/issliedovaniia>.

- Единый архив экономических и социологических данных -<http://sophist.hse.ru/data_access.shtml>.

- Информационные системы и базы данных федерального портала ИСТОРИЯ.РФ - <https://histrf.ru/>.

- Информационная система Everyday English in Conversation - <http://www.focusenglish.com>.

- Лингвострановедческий словарь Россия – Портал «Образование на русском» - <https://pushkininstitute.ru/> (рекомендуется для иностранных студентов).

- Мультидисциплинарная платформа ScienceDirect обеспечивает всесторонний охват литературы из всех областей науки - <https://www.sciencedirect.com/>.

- Научная электронная библиотека - [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru).

- Образовательный ресурс «Российская цивилизация в пространстве, времени и мировом контексте» - <http://рос-мир.рф/>.

- Официальный сайт Государственной Думы Российской Федерации <http://duma.gov.ru/>.

- Официальный сайт Правительства РФ - <http://government.ru/>.

- Официальный сайт Конституционного Суда Российской Федерации - <http://www.ksrf.ru>.

- Официальный сайт Верховного Суда Российской Федерации - <https://www.vsrf.ru/>.

- Программно-аппаратный комплекс «Профессиональные стандарты» - <https://profstandart.rosmintrud.ru/>.

- Реферативная и справочная база данных рецензируемой литературы Scopus - <https://www.scopus.com>.

- Сайт Института Ближнего Востока - <http://www.iimes.su/>.

- Сайт Министерства науки и высшего образования РФ - перечень онлайн-курсов -<https://minobrnauki.gov.ru/common/upload/library/2020/03/Spisok_onlayn-kursov_20200315-02.pdf>.

- Cпециализированный ресурс для менеджеров по персоналу и руководителей -

 <http://www.hr-life.ru/>.

- Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ - <http://gramota.ru/>.

- Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru/catalog/>.

- Федеральный образовательный портал «Экономика Социология Менеджмент» - <http://ecsocman.hse.ru>.

- Федеральный правовой портал «Юридическая Россия» - <http://www.law.edu.ru>.

- On line словарь и тезаурус Cambridge Dictionary - <https://dictionary.cambridge.org/ru/>.

**11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

 ***Таблица 11.1.***

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование оборудованных учебных аудиторий и арендованных помещений** | **Перечень основного оборудования** |
| Аудитория для проведения занятий лекционного типа | Мультимедийная техника для чтения лекций с презентациями |
| Спортивный зал для проведения методико-практических занятий – ауд. 221 | Спортивный инвентарь и спортивное оборудование. Спортивный инвентарь и спортивное оборудование (гимнастические скамейки, гимнастические маты, коврики для йоги, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, скакалки, обручи, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, боксёрские перчатки и лапы, звуковое сопровождение занятий (магнитофон), эспандеры. |

*Приложение 1 к РПД*

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования «Дипломатическая академия**

**Министерства иностранных дел Российской Федерации»**

**Кафедра Физического воспитания**

**(наименование кафедры)**

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации по**

**дисциплине (модулю)**

**Физическая культура и спорт**

**Уровень высшего образования:** **Бакалавриат**

**Направление подготовки: 38.03.01 Экономика**

**Направленность (профиль):** **Торговая политика, Мировая Экономика.**

**Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Год набора: 2020** |  |

Москва

2020

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.

1. **Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины (модуля), с указанием этапов их формирования:**

Таблица 1.1.

| **Код и расшифровка****компетенции** | **Этапы формирования компетенций** |
| --- | --- |
|  | **Начальный****(1)** | **Основной****(2)** | **Завершающий** **(3)** |
|  **ОК-8** Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **+** |  |  |

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

 Таблица 2.1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код и расшифровка компетенции | Показатель оценивания компетенции для данной дисциплины | Индикаторы достижения компетенции для данной дисциплины |
|  ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Знает: -понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи и средства;-методику подбора средств ППФП;-формы и содержание самостоятельных занятий;-границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста;- факторы, оказывающие негативное воздействие на состояние здоровья специалиста избранного профиля;Умеет:* использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки для развития профессионально важных двигательных умений и навыков,
* использовать методы и средства физической культуры для полноценной социальной деятельности;
* осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время самостоятельных занятий;
* использовать методы и средства физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов;

Владеет:- основами профессионально-прикладной физической подготовки;* методикой проведения самостоятельных занятий;
* оценкой уровня физической подготовленности, необходимой для освоения профессиональных умений и навыков;
 | -демонстрировать способность и готовность использовать методы и средства физической культуры для полноценной социальной деятельности и осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий;-создавать самостоятельно индивидуальные комплексы физических упражнений ;-интерпретировать системы и комплексы физических упражнений и виды спорта для достижения поставленных индивидуальных задач; |

Таблица 2.2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Темы дисциплины (модуля)**  | **Наименование оценочного средства**  | **Перечень формируемых компетенций**  |
|  |  | **ОК-8** |  |  |  |
| Текущий контроль |
| Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Контрольные вопросы к лекции, тесты, рефераты. | + |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа  | + |  |  |  |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. | Контрольные вопросы к лекции, тесты, рефераты. | + |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа  | + |  |  |  |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Контрольные вопросы к лекции, тесты, рефераты. | + |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа  | + |  |  |  |
| Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | Контрольные вопросы к лекции, тесты, рефераты. | + |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа  | + |  |  |  |
|  Тема 5. 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. | Контрольные вопросы к лекции, тесты, рефераты. | + |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа  | + |  |  |  |
| Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.Профессионально- прикладная физическая культура студентов (ППФК). Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и будущего специалиста- выпускника ДА. | Контрольные вопросы к лекции, тесты, рефераты. | + |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа  | + |  |  |  |
| Методико-практические занятия по общей тематике кафедры и темам методико-практических занятий ОФП, спец.мед. группы, лечебно- профилактической группы и спортивных специализаций. | Текущая посещаемостьКонтрольные нормативы кафедры, тестыспециализации | + |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа  | + |  |  |  |
| Промежуточный контроль |
| Темы 1-6, контрольные нормативы кафедры, рефераты. | Промежуточный контроль-зачет  |  |  |  |  |
|  |  | + |  |  |  |

**3. Типовые контрольные задания или 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 оценивании**

1. Требования Бально – рейтинговой системы
2. Варианты вопросов и тестов по теоретическому курсу
3. Тесты специализаций (см. Рабочие программы по видам спорта, общей физической подготовке, лечебно-профилактической группы, специальной медицинской группы)
4. Контрольные нормативы кафедральные

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.**

##  Макеты методических материалов, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

**Перечень оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование оценочного средства** | **Краткая характеристика оценочного средства** | **Представление оценочного средства в фонде** |
|  Текущая посещаемость  |  Определяется количеством посещений занятий по дисциплине в течении одного модуля (семестра) |  **См. Бально –рейтинговую систему** |
| Контрольные вопросы и тестирование  | Варианты тестов и вопросов к лекциям | См. **Лекции по Физической культуре и спорту в Электронной библиотеке ДА** |
|  Тесты специализаций |  Тесты по выполнению определенных видов упражнений по видам спорта, общей физической подготовке (ОФП), по программе специальной медицинской группы (СМГ), лечебно-профилактической группы (ЛПГ), характеризующие навыки, умения, знания  |  См. **Рабочие программы по специализациям****БРС** |
| Контрольные нормативы кафедры  | Контрольные нормативы по оценке физической подготовленности  | См. **БРС** |
| Рефераты  | Рефераты по темам лекций и темам ЛПГ | См. **Лекции по Физической культуре и спорту в Электронной библиотеке ДА,****Рабочая учебная программа ЛПГ** |

## Процедуры оценивания знаний, умений, навыков, формы и организация текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

**Текущий контроль успеваемости**

Основными видами контроля знаний, умений и навыков в течение каждого модуля учебной дисциплины являются текущая посещаемость, тесты специализаций, контрольные нормативы по оценке физической подготовленности.

Текущий контроль по модулю учебной дисциплины осуществляется по графику учебного процесса. Сроки контрольных мероприятий (КМ) и сроки подведения итогов по модулям учебной дисциплины определяются кафедрой и доводятся до сведения студентов. Студент должен выполнить все контрольные мероприятия, предусмотренные в модуле учебной дисциплины к указанному сроку, после чего преподаватель проставляет балльные оценки, набранные студентом по результатам текущего контроля модуля учебной дисциплины в ЭУ (Электронный Университет).

Контрольное мероприятие считается выполненным, если за него студент получил оценку в баллах, не ниже минимальной оценки, установленной программой дисциплины по данному мероприятию.

Студенты, не сдавшие контрольное мероприятие в установленный срок, продолжают работать над ним в соответствие с порядком, принятым кафедрой.

**Промежуточная аттестация**

Формами промежуточной аттестации являются зачет.

Формы промежуточной аттестации, порядок начисления баллов и фонды оценочных средств для промежуточной аттестации разрабатываются кафедрой, исходя из специфики дисциплины, и утверждаются в установленном порядке, после чего размещаются в комплекте материалов учебно-методического обеспечения дисциплины.

**Зачет**

В рамках рейтинговой системы контроля успеваемости студентов, зачет по дисциплине формируется набором в течение семестра суммы баллов, заданной в программе дисциплины, и при выполнении им всех контрольных мероприятий, предусмотренных Бально-рейтинговой системой.

Студент, выполнивший все предусмотренные учебным планом задания и сдавший все контрольные мероприятия, получает итоговую оценку по дисциплине за семестр в соответствии со шкалой:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Набранная сумма баллов (max -100) | 0 - 35 | 36 - 55 | 56-64 | 65-70 | 71- 78 | 79-85 | 86-100 |
| Зачет\незачет | Не зачтено | Зачтено |
| Оценка по шкале ECTS | FX(2) | F(2+) | Е(3) | D(3+) | С(4) | В(4+) | А(5) |

**Рейтинг по дисциплине**

Рейтинг студента по дисциплине за семестр определяется как сумма баллов, полученных им за все модули учебной дисциплины, и баллов за промежуточную аттестацию.