

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки Внешнеэкономическая деятельность

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 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) программы «Внешиэкономическая деятельность» составлена Лазаревым И.В. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01. Экономика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от 12 августа 2020 г. № 954.

Руководитель ОПОП

к.э.н., доцент Рыбинец А.Г.

Директор библиотеки

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.

1. 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.

**2. 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

Виды учебной деятельности		Всего	Очная форма обучения*					
			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		5	5					
• изучение общетеоретического курса предмета		5	5					
• подготовка к тестированию и ответам на контрольные вопросы по темам лекций		5	5					
• выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.		26,7	26,7					
3. Промежуточная аттестация: экзамен, зачет с оценкой, зачет		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.

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).

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	Раздел 1. Лекция 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			5
	Лекция 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2			5
	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			5
	Раздел 2. Практические занятия по тематике кафедры:				
	Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		4		4
	Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их		4		4

	направленной коррекции. Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.		4		6,7
	Тема 4. Основы методики самомассажа.		4		4
	Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.		4		4
	Тема 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.		4		4
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

Тема1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости,

утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.

Тема 4. Основы методики самомассажа.

Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.

Тема 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

4.2. Самостоятельное изучение обучающимися разделов дисциплины

Очная форма обучения

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Виды 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 тестированию и ответам на контрольные вопросы по темам лекций.	Письменное тестирование
Лекция 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Работа с литературными источниками. Изучение общетеоретического курса предмета. Подготовка к тестированию и ответам на контрольные вопросы по темам лекций.	Письменное тестирование
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 тестированию и ответам на контрольные вопросы по темам лекций.	Письменное тестирование

Раздел 2.		
Тема 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Тема 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Тема 4. Основы методики самомассажа.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Тема 5. Методика корригирующей гимнастики для глаз.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Тема 6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия

Подробная информация о видах самостоятельной работы и оценочных средствах для проверки выполнения самостоятельной работы приведена в Методических рекомендациях по самостоятельной работе обучающихся.

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). - 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/;>
 - 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 «Znaniy.com» - <http://znaniy.com/;>
 - ЭБС «IPRbooks» - <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).

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. 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, 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 № _____

Приложение к РПД

**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 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки Внешнеэкономическая деятельность

Формы обучения: очная;

Квалификация выпускника: Бакалавр

Москва

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
	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. Демонстрация студентом комплекса для основной части занятия (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) Политические взгляды.
- в) Нижние конечности.

3. Как называется недостаток движения?

- а) Гиперактивность.
- б) Гиподинамия.
- в) Гидроцефалия.

4. Максимальный пик работоспособности приходится на период времени:

- а) С 12:00 до 14:00.
- б) С 07:00 до 10:00
- в) С 21:00 до 00:00

5. Рекомендуемое расстояние человека до телевизора?

- а) 30 см.
- б) 45 см.
- в) 150 см.

6. Сколько приемов пищи желательно осуществлять студенту?

- а) 1 или 2
- б) 2 или 3
- в) 3 или 4

7. Пассивный курильщик – это человек:

- а) Нюхающий табак.
- б) Выкуривающий до 2 сигарет в день.
- в) Находящийся в одном помещении с курильщиком.

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. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме в неделю.

- а) 6-8 ч;
- б) 4-6 ч;
- в) 8-10 ч;
- г) 2-4 ч.

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. Какой показатель пульса не дает информацию о тренированности организма:

- а) повышение пульса во время занятий;
- б) понижение пульса на одну и ту же нагрузку;
- в) понижение пульса в покое;
- г) понижение пульса после сна.

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

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

6. К циклическим видам спорта нельзя отнести:

- а) плавание;
- б) велосипедный спорт (гонки);
- в) бег;
- г) бокс.

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. Какой вид спорта не является олимпийским?

- а) Плавание;
- б) Армрестлинг;
- в) Лыжи;

г) Фехтование.

2. Из чего состоит сердечно-сосудистая система человека?

а) Сердце, вены, артерии.

б) Сердце, вены, артерии, капилляры.;

в) Вены, артерии, капилляры;

3. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

а) периодичностью и длительностью занятий;

б) интенсивностью и характером используемых средств;

в) режимом работы и отдыха;

г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом труда и отдыха.

4. Умственное утомление это:

а) объективное состояние организма человека;

б) субъективное ощущение человека;

в) психофизиологическая особенность человека.

5. Умственная усталость это:

а) субъективное ощущение человека;

б) объективное состояние организма;

в) психологическая особенность человека.

6. Органы дыхательной системы человека?

а) нос, рот, носоглотка, трахея, гортань, легкие, бронхи.

б) легкие, бронхи;

7. В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):

а) увеличение времени реакции;

б) уменьшение времени реакции;

в) снижение устойчивости внимания;

г) повышение сосредоточения внимания.

8. Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):

- а) пониженная температура воздуха;
- б) хорошее состояние здоровья;
- в) тишина;
- г) шум;
- д) хорошая освещенность рабочего помещения.

9. К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилову) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

- а) незначительное утомление;
- б) значительное утомление;
- в) резкое утомление.

10. Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

- а) «ритмики»;
- б) «аритмики»;
- в) «синхронники».

11. Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервноэмоциональной напряженности) 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, написание рефератов/создание презентаций (для ЛПГ)	Перечень заданий (нормативов), тем для рефератов/презентаций

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 «веер» 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	5	20	25	30	35	кол-во раз
3.	Подъем 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

Зачет состоит из сдачи 5 нормативов. Максимально можно набрать 60 баллов.

Примечание: для сдачи контрольных нормативов мед. справка о состоянии здоровья обязательна.

Для лечебно-профилактической группы

Написание реферата или создание презентации по тематике кафедры (60 баллов).

Примерная тематика рефератов/презентаций для лечебно-профилактической группы в первом семестре:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
5. Составление комплекса упражнений ЛФК при данном заболевании (диагнозе).

Критерии оценивания реферата/презентации.

1. Раскрытие темы – 12 баллов:

- содержание не соответствует названию, но работа на сходную тему, предложенную студентом, принесена на проверку – **4 балла**;
- если вместо реферата/презентации представлена распечатка источника – **2 балла**;
- тема полностью раскрыта – **12 баллов**.

2. Логичность, последовательность, доказательность материала – 12 баллов:

- отсутствуют логика, слабая доказательная база – **3 балла**;
- не соблюдена последовательность изложения материала, слабая доказательная база – **3 балла**;
- соблюдены логичность, последовательность, доказательность материала – **12 баллов**.

3. Формулировка целей, актуальности, сделаны выводы – 12 баллов:

- не сформулированы цели и актуальность – **4 балла**;
- не сделаны выводы – **4 балла**;
- сформулированы цели, актуальность, сделаны выводы – **12 баллов**.

4. Соответствие рекомендованному объему (8 страниц) – 12 баллов.

- отсутствие одного из перечисленных выше компонентов – **10 баллов**;
- отсутствие двух из перечисленных выше компонентов – **6 баллов**;
- соответствие текста нормам научного и литературного языка, без грамматических ошибок, список литературы – **12 баллов**.

5. Демонстрация знания темы, творческое отношение к анализу, обобщению наиболее существенных связей материала и материалу в целом – 12 баллов:

- знание темы недостаточно продемонстрировано, не смог ответить на вопросы преподавателя по теме своей работы – **6 баллов**;
- тема материала недостаточно проанализирована – **6 баллов**;
- творческий подход при выполнении задания, хорошее знание темы – **12 баллов**.

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 и сменной обувью; - отсутствие по причине болезни (при условии предоставления медицинской справки); - по уважительной физиологической причине у девушек (при условии присутствия на занятии до конца пары) 1 балл: - за активность на занятии, которая складывается из активного участия в разминке, основной и заключительной части занятия.
Премияльные 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.

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») 56-70	Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции
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 № _____