**Методические указания для обучающихся в Дипломатической академии по освоению дисциплин**

**«Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины**

**по физической культуре и спорту».**

Приступая к обучению, студент должен принять во внимание:

На кафедре преподаются два предмета, общий объём 400 часов, в течение 6-ти семестров.

На первом лекционном занятии каждый студент получает информацию о текущих и промежуточных аттестациях, о БРС, которая представлена на сайте кафедры «ФВ»

**Лекционные занятия** посвящены рассмотрению ключевых, базовых положений курса.

**Практические и методико-практические занятия** студентов проводятся в спортивном зале Академии или на арендуемом объекте под руководством преподавателей кафедры «ФВ».

**Текущий контроль** проводится в течение каждого семестра**,** его итоговые результаты складываются из оценок по следующими видам контрольных мероприятий:

тесты физической подготовленности специализации;

кафедральные контрольные нормативы;

тестирование по лекционному курсу (1, 2 семестры);

посещаемость практических и лекционных (1, 2 семестры) занятий.

Для распределения в учебные группы все студенты должны до 1 октября пройти медобследование и, в зависимости от его результатов и результатов отбора в спортивные секции, распределяются в следующие группы:

1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Примечание: специальная медицинская группа (далее-СМГ) занимаются в составе групп ОФП, выполняя доступные им задания и учитывая своё самочувствие.

Лечебно - профилактическая группа (далее-ЛПГ) получает задания от того преподавателя ОФП, в журнале которого он числится.

2. Группы спортивных специализаций, культивируемым в ДА.

В зависимости от медицинской группы тесты и контрольные нормативы могут существенно отличаться вплоть до отмены сдачи. Студенты, не прошедшие медицинского обследования до 1 октября, к практической части учебных занятий не допускаются, но им разрешено присутствовать на занятиях (баллы за занятие делятся пополам).

Контрольные нормативы и тесты выполняются в учебное время на контрольных соревнованиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие соответствующую подготовку.

Обязательными условиями допуска обучающихся к выполнению контрольных нормативов и тестов являются:

- наличие медицинского осмотра;

- регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая необходимый уровень физического и функционального состояния организма;

- прохождение тестирования физической подготовленности и уровня физического здоровья;

- формирование умений и навыков в профессионально-прикладной физической подготовке.

При тестировании (нормативы направлений физической подготовки) и сдаче контрольных нормативов (кафедральных) физической подготовленности оценка суммируется.

Для студентов, не выполнивших контрольные нормативы в установленные сроки, организуются дополнительные занятия.

Студенты, пропустившие учебные занятия и не прошедшие необходимую подготовку, к сдаче контрольных нормативов допускаются только после соответствующей тренировки.

В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

В отдельных случаях студенты, не выполнившие некоторые тесты, могут быть аттестованы положительно при условии систематического посещения занятий.

Освоение дисциплины возможно только при регулярной работе во время семестра и планомерном прохождении текущего контроля.

Для завершения работы в семестре студент должен выполнить все контрольные мероприятия.

**Промежуточная аттестация** по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета.

**Оценивание дисциплины ведется в соответствии с Бально-рейтинговой системой.**

**Методика оценки по рейтингу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рейтинг | Оценка на экзамене, дифференцированном зачёте | Оценка на зачете |
| 86–100 | А(5) | зачтено |
| 79 - 85 | В(4+) | зачтено |
| 71 - 78 | С(4) | зачтено |
| 65 - 70 | Д(3+) | зачтено |
| 56 - 64 | Е(3) | зачтено |
| 36– 55 | F2(+) | не зачтено |
| 0 – 35 | FX(2) | не зачтено |

**Студенты, освобожденные от занятий на длительный срок (более одного месяца), инвалиды, 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, судьи.

**Медицинская справка об освобождении от занятий на длительный период должна быть представлена в первые же дни нового учебного года или семестра.**

**Примерная тематика рефератов для лечебно-профилактической группы:**

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).

**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 10-15 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.

Информация по зачетам.

Студент обязан придти на зачёт по расписанию, предоставить все справки о болезни и другие документы, которые могут влиять на оценку.

Тем, кто не явился на зачёт без уважительной причины, оценка в дальнейшем не пересматривается.

Баллы за отработки и выполнение заданий могут повышаться только до зачетной недели.

Отработки занятий и сдача выполненных заданий после зачетной недели только для тех студентов, кто не получил зачёт вовремя. Итоговая оценка в этом случае 56 баллов.

При формировании оценки, согласно БРС, учитывается посещение лекций и практических занятий, результаты сдачи контрольных нормативов и тестов, участие в спортивных мероприятиях, активность на занятиях. Для освобождённых от занятий ФВ учитывается защита реферата и ответы на контрольные вопросы.

В случае перехода на дистанционное или гибридное обучение условия получения зачета будут обязательно доведены до сведения студентов.