

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль) подготовки Международная журналистика

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, 2024 г.

Рабочая программа по дисциплине (модулю) Физическая культура и спорт по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, направленность (профиль) программы «Международная журналистика» составлена Лазаревым И.В. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от 8 июня 2017г. № 524.

Директор библиотеки

Толкачева Ю.В.

Рабочая программа:

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением кафедры физического воспитания

от 5 марта 2024 г., протокол № 2

Заведующий кафедрой

Физического воспитания

Лазарев И.В.

**рекомендована** Учебно-методическим советом (УМС) Академии  
от 21 марта 2024 г., протокол № 7

Председатель УМС

Ткаченко М.Ф.

**одобрена** Ученым Советом Академии 27 марта 2024 г., протокол №4

© Дипломатическая Академия МИД России, 2024

© Лазарев И.В., 2024

## **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.	<p style="text-align: center;"><b>УК-7.</b></p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения;</li> <li>- Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля;</li> </ul>
2.		<p><b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения;</li> <li>- Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;</li> <li>- Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;</li> </ul>

### 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***:	<b>30,3</b>	<b>30,3</b>	-	-	-	-	-
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	<b>41,7</b>	<b>41,7</b>	-	-	-	-	-
• 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: <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.

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	<b>Раздел 1.</b> <b>Лекция 1.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2			5
	<b>Лекция 2.</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2			5
	<b>Лекция 3.</b> 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
	<b>Раздел 2.</b> Практические занятия по тематике кафедры:				
	<b>Тема 1.</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		4		4
	<b>Тема 2.</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств		4		4

физической культуры для их направленной коррекции. <b>Тема 3.</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.		4		6,7
<b>Тема 4.</b> Основы методики самомассажа.		4		4
<b>Тема 5.</b> Методика корригирующей гимнастики для глаз.		4		4
<b>Тема 6.</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.		4		4
<b>ИТОГО</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>41,7</b>

## 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*

<b>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>	<b>Виды самостоятельной работы</b>	<b>Оценочное средство для проверки выполнения самостоятельной работы</b>
<b>Раздел 1.</b>		
<b>Лекция 1.</b> 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
<b>Лекция 2.</b> 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
<b>Лекция 3.</b> 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



<b>Раздел 2.</b>		
<b>Тема 1.</b> 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
<b>Тема 2.</b> 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
<b>Тема 3.</b> 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
<b>Тема 4.</b> Основы методики самомассажа.	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
<b>Тема 5.</b> 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
<b>Тема 6.</b> 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 : учебное пособие для вузов / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 282 с. - ISBN 978-5-534-06186-4. - URL: <https://urait.ru/bcode/540375> (дата обращения: 09.02.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. - Москва : Юрайт, 2023. - 159 с. - ISBN 978-5-534-17065-8. - URL: <https://urait.ru/bcode/532314> (дата обращения: 09.02.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2024. - 450 с. - ISBN 978-5-534-14056-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/536113> (дата обращения: 09.02.2024). - 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, 2024. - 424 с. - ISBN 978-5-534-02483-8. - URL: <https://urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 09.02.2024). - 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, 2024. - 381 с. - ISBN 978-5-534-11949-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/538255> (дата обращения: 09.02.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 253 с. - ISBN 978-5-534-07030-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/538235> (дата обращения: 09.02.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 160 с. - ISBN 978-5-534-10524-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/540376> (дата обращения: 09.02.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - ISBN 978-5-534-07551-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/539549> (дата обращения: 09.02.2024). - 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](http://www.rsl.ru) (дата обращения: 09.02.2024). - Текст : электронный.
2. Научная электронная библиотека. - URL: [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) (дата обращения: 09.02.2024). - Текст : электронный.
3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ . - URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения: 09.02.2024). - Текст : электронный.

### 7.2. Информационно-справочные системы

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

<b>Наименование оборудованных учебных аудиторий и арендованных помещений</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
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 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль) подготовки Международная журналистика

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
<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения;</p> <p>- Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля;</p>	<p>Теоретический раздел Курс лекций</p> <p>Практический раздел Практические занятия по тематике кафедры</p>		
	<p><b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>- Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения;</p> <p>- Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;</p> <p>- Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;</p>	<p>Теоретический раздел Курс лекций</p> <p>Практический раздел Практические занятия по тематике кафедры</p>		

**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	<p>Построение, проверка отсутствующих и готовности студентов к занятию, объявление цели и задач урока.</p> <p><b>Строевые упражнения.</b> Перестроения на месте, расчет по порядку.</p> <p><b>Разминка:</b> ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, ходьба, упражнения на восстановление дыхания и осанку движения.</p> <p>Демонстрация комплекса ОРУ для разминки студентом (по желанию)</p>	3-4 перестроения	<p>Следить за четкостью выполнения команд. Следить за дыханием. Следить за осанкой. Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>
2	40-50 минут	<p><b>Основная часть занятия (пример):</b></p> <p><b>Комплекс упражнений со скакалкой.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки ноги вместе.</li> <li>2. Попеременные прыжки, меняя ногу на каждый счет, через каждые 2 прыжка, через каждые 3 прыжка.</li> <li>3. Попеременные прыжки с высоким подниманием бедра.</li> <li>4. Попеременные прыжки, одна нога впереди, другая</li> </ol>	<p>20-30 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>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</p>

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		<p>сзади на расстоянии 20 см. Менять ноги при каждом прыжке.</p> <p>5. Прыжки ноги вместе с поворотом вправо-влево на каждый прыжок, сохраняя фронтальное положение плеч.</p> <p>6. Прыжки ноги вместе, 3 прыжка вперед, 3 прыжка назад.</p> <p>7. Прыжки ноги вместе (или попеременные прыжки) с ускорением.</p> <p>8. Прыжки со сменой ног в максимально медленном темпе.</p> <p>Демонстрация студентом комплекса для основной части занятия (по желанию)</p>	<p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 сек – спокойный темп, 10 сек – ускориться. Несколько серий.</p> <p>20 раз</p>	<p>пружинят при каждом прыжке, отталкиваться только стопой, пятки пола не касаются, скакалка во время прыжка максимально ровная.</p>
3	7-10 минут	<p><b>Заключительная часть:</b> медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление, внимание, равновесие, упражнения для формирования правильной осанки, стретчинг.</p> <p>Демонстрация студентом комплекса упражнений на растяжку (по желанию)</p>		<p>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.</p>

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. Косилкову) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддержание 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.

<b>№ п/п</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
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 «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	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

<b>Посещаемость занятий</b>	
Макс. 30 баллов	<p>За посещение лекции и прохождения тестирования в конце лекции студент получает 2 балла (3 лекции по 2 балла, итого 6 баллов).</p> <p>За посещение практического занятия студент максимально может получить – 2 балла (12 занятий по 2 балла, итого 24 балла).</p> <p>2 балла за посещение практического занятия складываются из:</p> <p>1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- явка на занятие вовремя, без опоздания, с формой и сменной обувью;</li> <li>- отсутствие по причине болезни (при условии предоставления медицинской справки);</li> <li>- по уважительной физиологической причине у девушек (при условии присутствия на занятии до конца пары)</li> </ul> <p>1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за активность на занятии, которая складывается из активного участия в разминке, основной и заключительной части занятия.</li> </ul>
<b>Премияльные баллы</b>	
Макс. 10 баллов	<p>2-4 балла – обучающийся посетил все занятия и набрал за посещение 26-30 баллов;</p> <p>4-6 балла – участие в спортивных мероприятиях кафедры (участие 4 балла, победителям соревнований 6 баллов (за каждое мероприятие)).</p> <p>2-6 баллов – участие в разнообразных внешних мероприятиях спортивной направленности на усмотрение преподавателя.</p>
<b>Текущий контроль (выполнение контрольных заданий)</b>	
0-10 баллов	Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл.
<b>Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов)</b>	
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») <b>86-100</b>	Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции
Хороший (оценка «хорошо», «зачтено») <b>71-85</b>	Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции
Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено») <b>56-70</b>	Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции
Недостаточный (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено») <b>Менее 56</b>	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 № \_\_\_\_\_