Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Кафедра физического воспитания и здоровья

УТВЕРЖДЕНА

кафедрой физического воспитания и здоровья

Протокол от «4» сентября 2017 г.

№ 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.27 Физическая культура и спорт

направление подготовки
43.03.01 – Сервис
направленность (профиль) "Сервис транспортных средств"

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Год набора – 2017

Москва, 2017 г.

Автор-составитель:

К.э.н., доц. Хутин С.А.

Заведующий кафедрой физического воспитания и здоровья, доцент, к.пед.н. Самоуков А.Ф.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
   6.1. Основная литература
   6.2. Дополнительная литература
   6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
   6.4. Нормативные правовые документы
   6.5. Интернет-ресурсы
   6.6. Иные источники
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

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

1.1. Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующей компетенцией с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
УК ОС-7.1	**на уровне знаний:** научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. **на уровне умений:** проектировать и реализовывать индивидуальные программы физического воспитания коррекционной и рекреационной направленности. **на уровне навыков:** обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно - технической и профессионально - прикладной физической подготовке); опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Объем дисциплины

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		**Объем дисциплины, час.**		
		Всего	**Семестр**	
			5	6
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:		***32***		***32***
лекционного типа (Л)				
лабораторные работы (практикумы) (ЛР)				
практического (семинарского) типа (ПЗ)		***32***		***32***
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		***40***		***40***
Промежуточная аттестация	**форма**	***зачет***		***зачет***
	час.			
Общая трудоемкость (час. / з.е.)		***72/2***		***72/2***

Место дисциплины в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.Б.27 «Физическая культура и спорт» осваивается в 6 семестре по очной форме обучения, общая трудоемкость – 2 зачетные единицы.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний в области знания и понимания влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, фенотип студента, профилактику вредных привычек; простейших способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, а также на приобретенные ранее умения и навыки выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, утренней гигиенической гимнастики; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений; использовать приобретенные знания и умения для повышения работоспособности в учебной деятельности, сохранения и укрепления здоровья в повседневной жизни; подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Дисциплина реализуется после изучения предыдущего уровня образования.

3. Содержание и структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости*, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Тема 1	**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**	4			2		2	Р
Тема 2	**История физической культуры.**	8			4		4	Р
Тема 3	**Социально-биологические основы физической культуры.**	4			2		2	Р
Тема 4	**Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**	8			4		4	Р
Тема 5	**Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**	4			2		2	Р
Тема 6	**Принципы и методы обучения в физическом воспитании.**	6			2		4	Р
Тема 7	**Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания**	6			4		2	
Тема 8	**Основы методики самостоятельных занятий физическими**	6			2		4	

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час.						Форма текущего
	упражнениями							
Тема 9	**Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**	6			2		4	
Тема 10	**Возрождение олимпийских игр современности**	6			2		4	Р
Тема 11	**Летние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества**	6			2		4	
Тема 12	**Зимние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.**	8			4		4	Р
Промежуточная аттестация								Зачет (Н)
	Всего:	**72**			**32**		**40**	

Примечание:
** – формы текущего контроля успеваемости: сдача нормативов (Н), реферат (Р).*

Содержание дисциплины

1. Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры как социального института. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. История физической культуры.

Становление и развитие физической культуры в различных общественно-экономических формациях. Зарождение физических упражнений в исторических условиях. Физическая культура в Древней Греции и Афинах. Функции физической культуры в процессе становления государства и общества. Физическая культура эпохи Возрождения. Физическая культура России (до революционный и послереволюционный период).

Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Утомление и восстановление в процессе физического и умственного труда. Гипокинезия и гиподинамия в современной жизни человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использованию средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 6. Принципы и методы обучения в физическом воспитании.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмен. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 9. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование

индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Тема 10. Возрождение олимпийских игр современности.

Возрождение современного олимпийского движения. Пьер де Кубертен – основоположник олимпийских игр современности. Принципы и идеалы олимпизма, предложенные Кубертеном. Основные положения Хартии МОК, предложенные Кубертеном. Роль Олимпийского конгресса 1894 г. в возрождении игр современности. Системы физического воспитания. Олимпийская идея Пьера де Кубертена. Теоретический и практический вклад П. Кубертена в возрождение игр. Социально-экономические и политические противоречия, препятствующие возрождению игр. Создание международного олимпийского комитета.

Тема 11. Летние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.

Решение Парижского конгресса (1894 г.) о проведении Игр I Олимпиады современности в 1896 г. Позиция Греции в проведении первых игр современности. Политическая и экономическая обстановка в конце XIX века. Подготовка Игр I Олимпиады. Торжественное открытие игр. Периодизация летних олимпийских игр. Общая характеристика игр каждого периода. Участие команды СССР, России в летних олимпийских играх.

Тема 12. Зимние олимпийские игры как сфера международного сотрудничества.

Идея учреждения олимпийских игр по зимним видам спорта. Парижская сессия МОК 1922 г. и ее роль в организации зимних олимпийских игр. Решение Пражского Олимпийского конгресса 1925 г. о регулярном проведении зимних Олимпийских игр (ЗОИ). Зимние олимпийские игры в системе олимпийского спорта. Хронология ЗОИ. Участие команды СССР, России в зимних олимпийских играх.

Практический раздел

Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных и методико-практических занятиях.

Учебно-тренировочные занятия направлены на овладение техникой физических упражнений, повышение уровня физической тренированности, формирование морально-психологических качеств.

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

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методику обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий, специальных приемов для достижения необходимых результатов;
- 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.

Легкая атлетика.
На занятиях осуществляется развитие выносливости, быстроты и ловкости; воспитание волевых качеств.
Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:
для юношей:
- бег на 60 (100) м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 1000 (2000, 3000) м – выносливость;
- прыжок в длину с места (с разбега) – быстрота и ловкость;
для девушек:
- бег на 60 (100) м или челночный бег 10×10 м – быстрота;
- бег на 500 (1000, 2000) м – выносливость;
- прыжок в длину с места – быстрота и ловкость.

Гимнастика.
На занятиях осуществляется развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, ритмических и двигательных действий; воспитание настойчивости и упорства, смелости и решительности, совершенствование осанки.
Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию
для юношей:
- подтягивание на перекладине;
- поднимание гири 16 кг (рывок);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах;
для девушек:
- подтягивание в висе лежа с опорой на пятки (перекладина на высоте 90 см);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- приседания на двух ногах за 30 с;
- прыжки со скакалкой – выносливость и ловкость;
- упражнения на тренажерах.

Спортивные и подвижные игры.
На занятиях осуществляется развитие быстроты, ловкости; формирование навыков в коллективных действиях и снятие эмоционального напряжения.
Игры, подлежащие разучиванию и совершенствованию:
баскетбол, волейбол, бадминтон и настольный теннис, мини-футбол (мужчины), подвижные игры и эстафеты.

Комплексные занятия.
На занятиях осуществляется повышение общей и специальной физической подготовленности обучаемых. В содержание занятий входят упражнения из легкой атлетики и гимнастики; гимнастики и спортивных игр; упражнений на тренажерах и легкой атлетики; подвижных игр, плавания, и др.
Вначале применяются упражнения на развитие быстроты, ловкости и действия, связанные с тонкой двигательной координацией, затем упражнения на силу, а в конце – на выносливость. Конкретный вариант комплексного занятия определяется в соответствии с периодом и задачами обучения, уровнем физической подготовленности студентов и состоянием учебно-материальной базы.

Плавание.

На занятиях осуществляется формирование навыков в плавании; воспитание выдержки и самообладания, смелости и решительности при нахождении в воде; развитие специальной выносливости, закаливание организма.
Упражнения, подлежащие разучиванию и совершенствованию:
для юношей и девушек:
- плавание вольным стилем и брассом на 100 м; прыжки в воду со стартовой тумбочки. Обучение не умеющих плавать.
Обеспечиваются меры безопасности при обучении плаванию. совершенствуются умения оказывать первую помощь утопающему.

4.Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении занятий лекционного типа:
инструктаж.

– при проведении занятий семинарского типа:
выполнение упражнений, исходя из вида физической активности;
написание реферата по темам самостоятельного изучения.

4.1.2. Зачет проводится методом сдачи нормативов.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.

Самостоятельная работа студентов предполагает:
подготовку и защиту реферата. Выполнение данного условия является обязательным для допуска студента к зачету.

Тематика рефератов для студентов специального отделения и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре

Студенты, освобожденные от занятий физической культурой по состоянию здоровья, в целях получения зачета и аттестации готовят реферат. Тема реферата выбирается из примерной тематики рефератов и в обязательном порядке согласуется с преподавателем.

Студенты, переведенные для занятий в группу лечебной физической культуры или временно освобожденные от занятий, выполняют реферат, в котором необходимо отразить следующие положения:
– характеристика заболевания;
– определение принципов и стратегии образа жизни, способствующего лучшей адаптации к учебной, будущей трудовой и повседневной деятельности;
– содержание, формы и методы физических упражнений, обеспечивающих качество образа жизни»;
– составить комплекс физических упражнений в целях профилактики своего заболевания.

1. Физическая культура как сфера социальной деятельности (понятие, составные части).
2. Общие и специальные функции физической культуры.

3. Компоненты физической культуры и особенности их использования в социальной практике развитии личности.
4. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов (цель, задачи, содержание дисциплины, функции, мотивация студентов).
5. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
7. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
8. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
9. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
10. Организация труда и отдыха, режим сна и питания студентов как составляющие здорового образа жизни.
11. История развития физической культуры.
12. Личная гигиена и закаливание, гигиенические основы закаливания.
13. Педагогические и медицинские основы профилактики вредных привычек (табакокурения, алкоголя, наркотических средств).
14. Культура межличностного общения и психофизиологическая регуляция поведения как составляющие здорового образа жизни.
15. Воздействие объективных и субъективных факторов учебного процесса на организм студентов.
16. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
17. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Общепедагогические и специфические методы физического воспитания.
3. Педагогические и психологические основы обучения движениям в физическом воспитании.
4. Педагогические основы воспитания физических качеств.
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Основные принципы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке.
10. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности.
11. Система студенческих спортивных соревнований.
12. Современные системы физических упражнений.
13. Экономические основы физической культуры и спорта.
14. Финансирование физической культуры и спорта.
15. Управление физической культурой и спортом.
16. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к трудовой деятельности.
17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, средства и содержание).
18. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
19. Современное олимпийское движение (цель, задачи, функции, проблемы).
20. Физические упражнения, используемые для коррекции телосложения (содержание, средства, методы).

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

4.3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Этап освоения компетенции	**Показатель оценивания**	**Критерий оценивания**
УК ОС-7.1	Проектирует и реализует индивидуальные программы физического воспитания коррекционной и рекреационной направленности; выявляет практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно - технической и профессионально - прикладной физической подготовке); овладевает опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей	Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия; участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии; выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии; использует методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.); использует методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы); использует методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)

4.3.2 Типовые оценочные средства

Теоретическая оценка знаний по физической культуре и спорту на зачете предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основного понятийного аппарата, знаний курса, умения делать доказательные выводы и обобщения. Оценивается как глубина знаний основных проблем физической культуры, так и умение использовать в практической деятельности основные

средства и методы физического воспитания, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни.

Оценочные тесты промежуточного контроля, аттестации

(юноши)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**	**«1»**
1.	Бег на 60 м (с)	8,5	9,5	10,5	11,0	12,0
2.	Челночный бег 10×10 м (с)	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
3.	Бег на 500 м (мин.,с)	1.40	1.55	2.10	2.20	2.30
4.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	150	140	130	120	110
5.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	200	190	180
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	40	35	30	25	20
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	45	40	35	30	25
8.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или по выбору занимающегося поднимание гири 16 кг (рывок, кол-во раз)	15	12	9	7	5
	до 60 кг	50	45	40	35	30
	до 70 кг	55	50	45	40	35
	до 80 кг	65	60	55	50	45
	св. 80 кг	70	65	60	55	50

(девушки)

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**	**«1»**
1	Бег на 60 м (с)	9,5	10,5	11,5	12,0	13,0
2	Челночный бег 10×10 м (с)	29,0	30,0	32,0	33,0	35,0
3	Бег на 500 м (с)	2.00	2.20	2.40	2.50	3.00
4	Прыжки со скакалкой (кол-во раз за 1 мин.)	140	130	120	110	100
5	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	150	140
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	15	10	8	4
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	40	37	34	31	28
8	Приседания на двух ногах (кол-во раз за 30с)	30	27	24	21	18

Примечания.

- Результаты, выполнения контрольных упражнений переводятся в баллы. Вычисляется среднее арифметическое значение полученных баллов, которое должно быть не менее 3,0 для выставления студенту оценки «зачтено». Для получения зачёта необходимо выполнить не менее 7-ми обязательных упражнений из 8-ми, по каждому из которых получить не ниже 1-го балла. Студентам разрешается не выполнять на результат упражнение «челночный бег 10×10 м» или «прыжки со скакалкой». При невозможности выполнить упражнение «бег на 60 м» эти упражнения становятся обязательными. Юношам вместо выполнения упражнения «подтягивание на перекладине» разрешается выполнить на оценку поднимание гири 16 кг (рывок)

Шкала оценивания

Оценка	Требования к знаниям
«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он: - Вовлечён в дополнительные секционные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия. - Участвует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни академии. - Выступает в различных межфакультетских соревнованиях, спартакиаде академии. Выступает на соревнованиях по избранному виду спорта различного уровня и масштаба за честь академии. - Использует методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) - Использует методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). - Использует методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). - Хорошо знает теоретический модуль. Ответ полный, достаточно аргументированный, основанный на глубоком знании основной и дополнительной литературы. Основные понятия, выводы и обобщения сформулированы определенно и доказательно.
«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который: - не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы (как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине); - в семестре студент не выполнил положенного объема самостоятельной работы, систематически пропускал занятия, зачетный ответ носит фрагментарный характер; - учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрируют невысокую степень овладения программным материалом по минимальной планке.

4.4. Методические материалы

Занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены следующими видами работы: практические занятия и самостоятельная работа студентов.

На практических занятиях студенты выполняют физические упражнения различной направленности.

В рамках самостоятельной работы студенты готовят реферат по темам теоретического блока.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме сдачи контрольных нормативов по различным видам физической активности.

Объектами оценивания выступают:

– Выполнение минимальных нормативных требований по видам нагрузки.
– Уровень подготовки реферата.

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура и спорт" и освоившие учебную программу, в семестре выполняют контрольные задания по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента: 6 семестр – зачет.

Критерием успешности освоения учебного материала (зачета) является экспертная оценка преподавателя, учитывающая:

- регулярность посещения обязательных учебных занятий;
- аттестацию по программе обучения;
- выполнение установленных в семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности;
- знаний теоретического раздела программы.

В семестре студенты выполняют не менее 5 тестов, характеризующих такие физические качества, как общую и специальную выносливость, силу, ловкость, быстроту, координацию. Контроль физической подготовленности проводится после завершения каждой темы практического раздела.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный период, выполняют письменную тематическую работу (реферат) и сдают теоретический раздел программы.

Студент допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины (по формам текущего контроля). В случае наличия учебной задолженности студент отрабатывает пропущенные занятия в соответствии с требованиями. Оценка знаний студента на зачете носит комплексный характер, является балльной и определяется его:

– Уровнем освоения контрольных нормативов;
– учебными достижениями в семестровый период.

Критерии оценивания реферата:

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту**,** если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка **«удовлетворительно»,** если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет

чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка **«неудовлетворительно»,** если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований, написания реферата; есть погрешности в техническом оформлении; в целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть частые орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой достаточно самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала, присутствуют единичные случаи фактов плагиата.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Практические занятия дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагают их проведение в различных формах (видах физической деятельности).

Подготовка к зачету. К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не слишком удовлетворительные результаты. В самом начале изучения учебной дисциплины познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:

программой дисциплины;

перечнем знаний и умений, которыми студент должен владеть;

тематическими планами семинарских занятий;

контрольными мероприятиями;

учебником, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;

перечнем вопросов к зачету.

После этого у вас должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на семинарских занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для сдачи зачета.

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление информации визуально (краткий конспект лекций, основная и дополнительная литература), на лекционных и практических занятиях допускается присутствие ассистента.

Оценка знаний студентов на практических занятиях осуществляется на основе письменных конспектов ответов на вопросы, письменно выполненных практических заданий. Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости, время подготовки на зачете может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на лекциях звукозаписывающих устройств. Допускается присутствие на занятиях ассистента, оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Оценка знаний студентов на семинарских занятиях осуществляется в устной форме (как ответы на вопросы, так и практические задания).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушением зрения проводится устно, при этом текст заданий предоставляется в форме адаптированной для лиц с нарушением зрения (укрупненный шрифт), при оценке используются общие критерии оценивания. При необходимости, время подготовки на зачете может быть увеличено.

Лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата не нуждаются в особых формах предоставления учебных материалов. Однако, с учетом состояния здоровья часть занятий может быть реализована дистанционно (при помощи сети «Интернет»). Так, при невозможности посещения лекционного занятия студент может воспользоваться кратким конспектом лекции. При невозможности посещения практического занятия студент должен предоставить письменный конспект ответов на вопросы, письменно выполненное практическое задание. Доклад так же может быть предоставлен в письменной форме (в виде реферата), при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата проводится на общих основаниях, при необходимости процедура зачета может быть реализована дистанционно (например, при помощи программы Skype). Для этого по договоренности с преподавателем студент в определенное время выходит на связь для проведения процедуры зачета. В таком случае вопросы к зачету и практическое задание выбираются самим преподавателем.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. ЮНИТИ-ДАНА, 2012. http://www.iprbookshop.ru/15491
2. Гонсалес С.Е. Вариативность содержания занятий студентов по дисциплине «Физическая культура». Российский университет дружбы народов. 2013. http://www.iprbookshop.ru/22164
3. Макеева В.С. Теория и методика физической культуры. МАБИВ. 2014. http://www.iprbookshop.ru/33444

6.2. Дополнительная литература.

1. М.А. Аварханов. Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. Прометей, 2013. http://www.iprbookshop.ru/23972

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В.М. Зациорский. 3-е изд. — М.: Советский спорт, 2009, 200 с.

2. Ингерлейбл М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейбл. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д.: Феникс, 2009, 187 с.

6.4. Нормативные правовые документы.

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденая распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

6.5. Интернет-ресурсы.

1. http://www.biblioclub.ru/ ЭБС «Университетская библиотека online»

6.6. Иные источники.

Не используются.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочим учебным программам дисциплин.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Академия проводит постоянную работу по созданию и системному улучшению условий получения образования людьми с ограниченными возможностями здоровья. В настоящее время здания и территории Академии оснащены лифтами для перевозки инвалидов в колясках, порядка 80% аудиторий и компьютерных классов имеют двери, соответствующие требованиям нормативов, оборудованы пандусы при входе в здания, а также внутри учебных корпусов и общежития, имеются специальные туалеты.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно-образовательной среде организации. Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивают возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на

территории организации, так и вне ее.

Академия обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Организован доступ к следующим электронным ресурсам:

Bloomberg

EBSCO Publishing

eLIBRARY.RU

Emerging Markets Information Service

Google Scholar (Google Академия)

IMF eLibrary -

JSTOR

New Palgrave Dictionary of Economics – Электронный словарь.

OECD iLibrary

Oxford Handbooks Online

Polpred.com Обзор СМИ

Science Direct - Журналы издательства Elsevier по экономике и эконометрике, бизнесу и финансам, социальным наукам и психологии, математике и информатике;

SCOPUS

Web of Science

Wiley Online Library

World Bank Elibrary

Архивы научных журналов NEICON

Интернет-сервис «Антиплагиат»

Система Профессионального Анализа Рынков и Компаний «СПАРК»

ЭБС Издательства "Лань"

ЭБС Юрайт

Электронная библиотека Издательского дома «Гребенников»