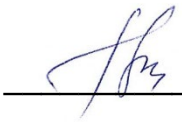
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МГИМО-МЕД"

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор МГИМО-МЕД



Е.Н. Гужвина
«2» апреля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Направление подготовки
31.05.01 Лечебное дело

Форма обучения
очная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04BC55A5008EB12C894442992EEA3F11EA
Владелец: Гужвина Елена Николаевна
Действителен: с 13.06.2024 до 13.06.2025

г.о. Одинцовский, д. Лапино – 2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (утвержден приказом Министерства науки и высшего образования 12 августа 2020 г. №988).

Автор программы: Баринов С.Ю., заведующий кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности, к.п.н., доцент.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ. 5
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 7
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ 8
4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ 8
4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) 8
4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) . 10
4.3. Содержание самостоятельной работы обучающихся 17
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, ИНФОРМАЦИОННОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 18
5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 18
5.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины 21
6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ И ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (ПРИМЕРЫ)* 21
6.1. Таблица критериев оценки форм текущего контроля успеваемости .. 21
6.1.1. Критерии оценки выполнения практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт». Нормативы по физической и профессионально-прикладной подготовленности (нормативы) 24
6.1.2. Критерии оценки контрольной работы 25
6.2. Организация промежуточной аттестации обучающихся 26
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 26
7.1 Методические рекомендации по организации деятельности студентов на лекционных занятиях 26
7.2 Методические рекомендации по организации деятельности студентов на практических занятиях 27
8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И (ИЛИ) МАТЕРИАЛЫ 31

9. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ВНЕСЕННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ.....32

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

Цели: изучение методов и средств физической культуры и спорта для формирования понимания влияния повседневной физической активности на качество жизни обучающихся, обучение навыку применения средств физической культуры и спорта в гигиенических, тренировочных или реабилитационно-восстановительных целях; формирование негативного отношения к табакокурению, употреблению алкоголя и применению допинга в спорте.

Задачи изучения дисциплины:

- сформировать эффективные и экономичные способы владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание, преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения);
- обучить применению средств физической культуры для развития отдельных физических качеств;
- обучить самооценке работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции;
- обучить составлению и проведению самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно-восстановительной направленности;
- сформировать навык организации и проведения массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранным видам спорта;
- обучить направленному использованию современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления;
- проведения производственной гимнастики и применения «малых форм» физической культуры;
- составления и реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Коды компетенции	***Содержание компетенций***	***Индикаторы достижения компетенций***	***Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (в соответствии с профессиональными стандартами (при наличии)***
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки. **Уметь:** выполнять физические упражнения в рамках общей физической подготовки для своего половозрастного профиля. **Владеть:** навыком применения практических и теоретических знаний для поддержания собственной физической активности.
		ИУК-7.2. Выбирает и использует	**Знать:** основы общей физической

		здоровьесберегающие приемы фиической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	подготовки, в том числе здоровьесбережения. **Уметь:** использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности. **Владеть:** навыком внедрения средств физической культуры и спорта в повседневную и профессиональную деятельность, с целью формирования здорового образа жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части дисциплин.

Изучение дисциплины ***основано на знаниях***, полученных в результате освоения школьной программы.

Умения и навыки, полученные в ходе изучения дисциплины необходимы ***для освоения*** учебного материала таких дисциплин основной образовательной программы как: Медицинская реабилитация

Дисциплина изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах (в соответствии с учебным планом).

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.

Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Вид учебной работы		**Всего часов**	**Семестры**	
			1	**2**
Аудиторные занятия, в т.ч.		**66**	**34**	**32**
Лекции		4	2	2
Практические занятия		62	32	30
Самостоятельная работа обучающегося (подготовка к занятиям, текущему и промежуточному контролю)		**6**	**2**	**4**
Вид промежуточной аттестации: экзамен (Э), зачет (З)		**-**	**(З)**	**(З)**
Итого общая трудоемкость	**часов**	**72**	**36**	**36**
	з.е.	**2**	**2**	**2**

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

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

СЕМЕСТР 1

№	Вид занятий	Тема занятия	Кол-во часов	Всего	Формы контроля*
РАЗДЕЛ 1: Теоретический раздел					
1.	Лекция:	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	2	Присутствие, письменная работа

РАЗДЕЛ 2: Практический раздел					
2.	17 практических занятий (на выбор обучающихся):	Спортивные игры (волейбол, бадминтон); Атлетическая гимнастика; Легкая атлетика.	32	32	Нормативы
Всего часов за семестр:			**34**		-

СЕМЕСТР 2

№	Вид занятий	Тема занятия	Кол-во часов	Всего	Формы контроля*
РАЗДЕЛ 1: Теоретический раздел					
3.	Лекция:	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	2	Присутствие, письменная работа
РАЗДЕЛ 2: Практический раздел					
4.	17 практических занятий (на выбор обучающихся):	Спортивные игры (волейбол, бадминтон); Атлетическая гимнастика; Легкая атлетика.	30	30	Нормативы
Всего часов за семестр:			**32**		-
Всего часов по дисциплине (без учета самостоятельной работы)			**66**		-

***Таблица существующих форм текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся**

Форма текущего контроля либо промежуточной аттестации	Вид работы обучающегося
Контроль присутствия	Присутствие или отсутствие обучающегося на занятии
Устный опрос	Устные ответы обучающегося на устные вопросы преподавателя
Письменная работа	Развернутый письменный ответ обучающегося на заданный вопрос за

	установленный промежуток времени
Тестирование	Тестирование в анкетной или электронной форме
Комбинированный опрос	Сочетание элементов предыдущих форм контроля в произвольной форме
Решение клинической (ситуационной) задачи	Устное либо письменное задание, направленное на разбор конкретного клинического случая
Сдача нормативов (для дисциплины «Физическая культура и спорт»)	Демонстрация обучающимся навыков владения практическими манипуляциями, относящимися к изучаемой дисциплине
Отчет о состоянии пациента	Устный доклад обучающегося о состоянии пациента, результатах диагностических мероприятий, проводимом лечении и клинической динамике
Написание учебной истории болезни	Подготовка учебной истории болезни в письменном виде в соответствии с утвержденной схемой истории болезни
Зачет	
Экзамен	
Защита курсовой работы	

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

№	Шифр компетенции	Вид занятий	Наименование раздела , темы дисциплины	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	**2**	**3**	**4**	**5**
СЕМЕСТР 1				
РАЗДЕЛ 1. Теоретический раздел				
1.	ИУК-7.1; ИУК-7.2	Лекция:	Социально-биологические основы адаптации организма человека к	Воздействие социально-экологических, природно-климатических

			физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на

				физическое развитие и на жизнедеятельность человека.
РАЗДЕЛ 2: Практический раздел				
2.	ИУК-7.1; ИУК-7.2	Практические занятия:	Волейбол	Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства.
			Бадминтон	Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в бадминтон (способы хвата ракетка, техника ударов снизу, сверху, выполнения плоских ударов, ударов у сетки, техника передвижений по площадке, техника атакующих и защитных ударов, подач). Техника и тактика игры в бадминтон. Правила игры и основы судейства.
			Атлетическая гимнастика	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Общая

				физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Упражнения с использованием/без отягощений. Комплексы упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств, выносливости. Подбор упражнений и техника их выполнения, направленная на развитие различных групп мышц. Дозирование нагрузки, спортивное питание и восстановительные мероприятия.
			Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Освоение техники бега (100 метров, 2 км и 3 км), освоение техники прыжка (прыжок в длину с места толчком двумя ногами), освоение техники метания (метание спортивного снаряда

				весом 500 гр. и 700 гр.).
СЕМЕСТР 2				
РАЗДЕЛ 3: Теоретический раздел				
3.	ИУК-7.1; ИУК-7.2	Лекция:	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.

				Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.
РАЗДЕЛ 3: Практический раздел				
4.	ИУК-7.1; ИУК-7.2	Практическое занятие:	Волейбол	Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Техника и тактика игры. Правила игры и основы судейства.
			Бадминтон	Занятия включают: изучение и овладение основными приёмами техники игры в бадминтон (способы хвата ракетка, техника ударов снизу, сверху, выполнения плоских

				ударов, ударов у сетки, техника передвижений по площадке, техника атакующих и защитных ударов, подач). Техника и тактика игры в бадминтон. Правила игры и основы судейства.
			Атлетическая гимнастика	Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Упражнения с использованием/без отягощений. Комплексы упражнений для развития различных групп мышц. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств, выносливости. Подбор упражнений и техника их выполнения, направленная на развитие различных групп мышц. Дозирование нагрузки, спортивное питание и восстановительные мероприятия.
			Легкая атлетика	Техника безопасности на занятиях легкой

				атлетикой. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Освоение техники бега (100 метров, 2 км и 3 км), освоение техники прыжка (прыжок в длину с места толчком двумя ногами), освоение техники метания (метание спортивного снаряда весом 500 гр. и 700 гр.).

4.3. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Всего часов	Литература
СЕМЕСТРЫ 1 и 2			**6**	
1.	**Разделы 1-4**	Подготовка к текущему контролю (письменная работа) знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими	6	Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. Физическая культура :

		в этой теме.		учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.
ИТОГО ПО ДИСЦИПЛИНЕ			**6**	

В целях повышения эффективности овладения студентами знаниями, навыками и умениями, кафедрой физического воспитания разработаны методические рекомендации для самостоятельной работы обучающихся.

Для обеспечения самостоятельной работы в методических рекомендациях предложены учебно-методические пособия для основного и специального учебного отделения, перечень требований и испытаний (тестов) по каждому разделу и их оценки, которые охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность студентов, а также уровень их теоретических знаний.

5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

5.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная учебная литература:

- Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с.
- Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
- Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

б) дополнительная литература:

- Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. – Москва : Владос, 2015. – 304 с. : ил
- Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход : [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил.

в) литература для факультативного чтения:

- Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики,2007.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: Учебник. – М.: Гардарики, 2008.
- Баринов С.Ю. Физическое воспитание студентов: Учебное пособие/ С. Ю. Баринов, М. М. Орешкин. - М.:«МГИМО-Университет», 2009.
- Баринов С.Ю. Современный спорт и олимпийское движение в системе международных отношений:Учебное пособие / Ю. Баринов, М. М. Орешкин .- 2-е изд.., перераб. и доп.: - М.:«МГИМО-Университет», 2012.
- Столяров В.И., Баринов С.Ю. Спортивная культура личности: Учебное пособие. - М.: Издательство «Университетская книга», 2009.
- Столяров В.И., Баринов С.Ю., Орешкин М.М. Теоретико-методологические основы инновационной системы физкультурно-спортивной работы со студентами: Монография/ В. И. Столяров, С. Ю. Баринов, М. М. Орешкин.- М.: Издательство РАС, 2016.
- ГТО: возрождение традиций. Учебно-методическое пособие по подготовке и сдаче испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО. / Андреев А.В и др; под редакцией Баринова С.Ю. – М. : Анкил, 2016.
- Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.; «Питер», 2006.
- Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.
- Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономаревой. – М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.
- Физическая культура. Учебное пособие для студентов технических факультетов /Я.Н.Гулько, С.Н.Зуев и др. – М.,2000 .
- Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. Л.М.Волковой, П.В.Половникова. – СПб: СПбГТУ, 1998.
- Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под общ. ред. В.Ю. Волкова, В.И. Загорулько. – М., СПб…: «Питер», 2004.
- Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
- Чоговадзе А.В., Прошляков В.Д., Мацук М.Г. Физическое воспитание в реабилитации студентов с ослабленным здоровьем/ А. В. Чоговадзе, В. Д. Прошляков, М. Г. Мацук. – М.:Высшая школа, 1986.
- Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/В. Ю. Волков,Л. М. Волкова. – СПбГТУ.СПб, 1998.

- Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995.
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие/ Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
- Родиченко В.С. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях/ В. С. Родиченко и др. – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
- Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова.- 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.
- Столяров В.И., Баринов С.Ю. Теоретические основы спортивной культуры студентов: Монография / В. И. Столяров , С. Ю. Баринов; ред. к.ф.н. Е.В. Стопникова.- 2-е изд. исправл. и дополн. –М.: Издательство «Университетская книга», 2010.
- Столяров В.И., Фирсин С.А., Баринов С.Ю. Содержание и структура физкультурно-спортивного воспитания детей и молодежи (теоретический анализ): Монография/ В. И. Столяров,С. А. Фирсин, С. Ю. Баринов . – Саратов :ООО Издательский Центр «Наука», 2012. «Университетская книга», 2010.
- Баринов С.Ю. Инновационная система спортивного воспитания студентов: Методическое пособие для преподавателей – М.: Издательство «Университетская книга», 2009.

г) интернет-ресурсы и базы данных:

- Министерство спорта России. Официальный интернет-портал правовой информации. – http://www.minsport.gov.ru
- Государственный музей спорта Минспорта России – http://www.museumsport.ru
- Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) - http://www.sport.mos.ru
- Олимпийский комитет России - http://olympic.ru
- Международный олимпийский комитет - http://www.olympic.org
- Российский студенческий спортивный союз - http://studsport.ru/
- Московское региональное отделение Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» - http://mrsss.ru/
- Международная федерация студенческого спорта FISU - http://www.fisu.net

5.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия по дисциплине проводятся в Тренировочном зале Муниципального автономного учреждения спорта «Одинцовский спортивно-зрелищный комплекс», расположенном по адресу 143003 Московская область, г. Одинцово, ул. М. Жукова д. 22 (1 этаж), пом.54.

Оборудование:

Покрытие: спортивный паркет. Разметка (волейбол, бадминтон).

Стойки волейбольные для тренировки - 2 пары. Вышка судейская -1.

Сетки волейбольные - 2 шт. Сетки заградительные - 2 шт. Сетки разделительные - 2 шт.

6. Фонд оценочных средств для подготовки к текущему контролю и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (примеры)*

6.1. Таблица критериев оценки форм текущего контроля успеваемости

п/н	Учебное отделение	Оценка	Требования
1.	Основное и спортивное учебные отделения	A (90 – 100 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 100%; нормативы; контрольная работа.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 80-90%; нормативы – сданы; контрольная работа.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 75-80%; нормативы – сданы; контрольная работа.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 65-75% (с отработкой занятий); нормативы – сданы частично; контрольная работа – не сдана.
		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 60-65% (с отработкой занятий); нормативы – не сданы; контрольная работа – не

			сдана.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических и практических занятий – менее 60%; испытания (тесты) – не сданы; нормативы – не сданы; контрольная работа – не сдана.
2.	Специальное (практика) учебное отделение (плавание)	A (90 – 95 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 100%; контрольные работы – сданы.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 80-90%; контрольные работы – сданы.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 75-80%; контрольные работы –.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 65-75% (с отработкой занятий); контрольная работа – сдана.
		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 60-65% (с отработкой занятий); контрольная работа – сдана.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических и практических занятий – менее 60%; контрольные работы – не сданы.
3.	Специальное (практика) учебное отделение Игровые виды (н/теннис, бадминтон)	A (90 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 100%; контрольные работы – сданы.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 80-90%; контрольные работы – сданы.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 75-80%; контрольные работы – сданы.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 65-75% (с отработкой занятий); контрольная работа - сдана.

		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических и практических занятий – 60-65% (с отработкой занятий); контрольная работа – сдана.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических и практических занятий – менее 60%; контрольные работы – не сданы.
3.	Специальное (теория) учебное отделение	A (90 %)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.
		B (82 – 89 %)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.
		C (75 – 81 %)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.
		D (67 – 74 %)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.
		E (60 – 66 %)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.
		F (менее 60%)	Посещение теоретических занятий, контрольная работа – сдана.

При условии выполнения всех вышеперечисленных требований студентам основной группы выставляется рейтинговая оценка – 100%.

Студенты специальной группы (практика/плавание) выставляется максимальная оценка – А 95%.

Студенты специальной группы (практика/игровые виды- н/теннис, бадминтон) выставляется максимальная оценка – А 90%.

Студентам специальной группы (теория) выставляется максимальная оценка – А 90%.

Студент может быть аттестован, если его итоговая оценка равна 60 или более процентов.

Студенту, пропустившему занятие **по уважительной причине** (болезнь, временное освобождение, разрешение деканата на отсутствие на учебных занятиях и т.д.) и желающему повысить свой рейтинг, предоставляется возможность отработать пропущенные занятия до окончания семестра.

Если студент пропустил занятие **без уважительной причины** – отработка разрешается только в том случае, если студент получает за семестр менее 60%, и за отработанное занятие к рейтингу добавляется 10%.

Если студент **по уважительной причине** не выполняет контрольную работу, не сдает испытания (тесты), ему предоставляется возможность ликвидировать задолженность без потери рейтинга.

Студент, не получивший зачет на промежуточной аттестации за семестр, ликвидирует задолженность в установленные сроки. Студентам **основной группы** необходимо:

– посетить 10 практических занятий;

– выполнить контрольную работу по теории;

– выполнить нормативы.

Студентам **специальной группы (практика: бадминтон)** необходимо:

– посетить 10 практических занятий;

– выполнить контрольную работу по теории;

Студентам **специальной группы (теория)** необходимо:

– выполнить контрольную работу по теории;

6.1.1. Критерии оценки выполнения практического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт». Нормативы по физической и профессионально-прикладной подготовленности (нормативы)

Вид практического раздела	Юн./дев.	Наименование теста
Волейбол	Юноши	1. Передача мяча над собой (любым способом) в круге – 8 раз; 2. Подача мяча – 5 попыток – 4 попадания в площадку.
	Девушки	1. Передача мяча над собой (любым способом) в круге – 6 раз; 2. Подача мяча – 5 попыток – 3 попадания в площадку.
Бадминтон	Юноши	1. Высокая или короткая подача – 10 раз. 2. Смэш и прием смэша – 10 раз.
	Девушки	
Легкая атлетика	Юноши	1. Бег 100 метров – от 15,1 сек. 2. Бег 3 км – от 14,00 мин. 3. Прыжок в длину с места – от 215 см. 4. Метание спортивного снаряда (700 гр.) – от 33 метров.
	Девушки	1. Бег 100 метров – от 17,5 сек. 2. Бег 2 км – от 11,35 мин. 3. Прыжок в длину с места – от 170 см. 4. Метание спортивного снаряда (500 гр.) – от 14 метров.
Атлетическая	Юноши	1. Подтягивание – от 9 раз

гимнастика		2. Рывок гири – 16 кг – от 20 раз.
	Девушки	1. Сгибание и разгибание рук в упоре – от 10 раз. 2. Поднимание туловища – от 30 раз

6.1.2. Критерии оценки контрольной работы

№ пп	Вопрос	Варианты ответа
1	К какому виду ткани относится кровь?	1. эпителиальная; 2. мышечная; 3. соединительная.
2	Сколько позвонков у человека?	1. 30-32; 2. 33-34; 3. 32-33.
3	Главное свойство мышечной ткани?	1. сократимость; 2. силовая работа; 3. строительный материал.
4	Мышца как орган состоит из:	1. 30-40% воды и 60-70% плотного вещества; 2. 72-80% воды и 16-20% плотного вещества.
5	К мышцам туловища относятся:	1. жевательные; 2. приводящие в движение голову и шею; 3. диафрагма.
6	Тромбоциты выполняют следующую роль:	1. транспортную; 2. фагоцитоз; 3. свертывания крови.
7	Деятельность вегетативной нервной системы регулирует деятельность:	1. мускулатуры; 2. коры больших полушарий; 3. дыхания, выделения, размножения.
8	Перечислите основные физические качества:	1. гибкость, ловкость, сила, выносливость; 2. гибкость, ловкость, взрывная сила; 3. гибкость, ловкость, сила, прыжковая выносливость, быстрота отдельных движений.

9	После резкого прекращения длительной, интенсивной циклической работы может наступить:	1. головокружение; 2. гравитационный шок; 3. гипокинезия.
10	Определите разновидности предстартовых состояний:	1. боевая готовность, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия; 2. боевая готовность, разминка, предстартовая апатия; 3. боевая готовность, разминка, врабатывание.

Критерии оценивания результатов:
Сдано – 7 и более правильных ответов;
Не сдано – менее 7 правильных ответов.

6.2. Организация промежуточной аттестации обучающихся

Семестр 1, 2

Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – **зачет**.
Содержание промежуточной аттестации: индивидуальный академический рейтинг обучающегося (ИАР) по итогам изучения дисциплины в течение всего курса.

Оценка по итогам промежуточной аттестации складывается из следующих показателей:

Форма контроля	**Коэффициент**
ИАР: Посещаемость	0,5
ИАР: Прочие формы текущего контроля	0,5

*Полный объем учебных и методических материалов, а также оценочные средства и критерии оценки, обеспечивающие реализацию программы дисциплины (практики) содержатся в электронной образовательной среде.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

7.1 Методические рекомендации по организации деятельности студентов на лекционных занятиях

Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с

выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

7.2 Методические рекомендации по организации деятельности студентов на практических занятиях

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основного и специального (практика) учебных отделений базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В практическом разделе могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут применяться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению практических занятий студентами

Практические занятия могут проводиться как в виде учебно-тренировочных занятий (УТЗ), так и в виде тренировок (спортивных, оздоровительных, реабилитационно-восстановительных, коррекционно-лечебных и других видов), как под руководством преподавателя, так и самостоятельно. Задания могут быть дифференцированными с учетом уровня предварительной подготовки и способностей обучающегося.

До начала практических занятий по дисциплине «Физическая культура» обучающемуся рекомендуется:

− изучить методы, способы и приёмы субъективного и объективного самоконтроля физического и психического состояния организма, чтобы уверенно пользоваться ими в процессе занятия.

− ознакомиться и соблюдать правила техники безопасности поведения студентов на занятиях и неукоснительно выполнять их в ходе учебно-тренировочного процесса.

− изучить основополагающие принципы ведения тренировочного процесса и основные методы развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости и их производных).

− соблюдать функциональные и гигиенические требования к спортивной форме для практических занятий (в игровом и тренажерном зале, в бассейне на стадионе, и открытых плоскостных сооружениях).

− соблюдать требования преподавателя по методическому построению учебно-тренировочного занятия (тема, цели, учебные вопросы,

план проведения занятия) с учётом уровня индивидуальной физической подготовленности, состояния здоровья, степени освоения программы студентами.

− в процессе занятия соблюдайте структуру УТЗ (деление занятия на части – подготовительную, основную, заключительную, каждая из которых имеет свои цели и задачи).

− в подготовительной части обязательно проводить полноценную разминку в соответствии с задачами основной части занятия. Это убережёт от возможного травмирования.

− осуществлять самоконтроль за физическим состоянием организма, следить за тем, чтобы уровень интенсивности и объём физической нагрузки не превышал параметров (величин), заданных преподавателем. Использовать различные способы и приёмы дозирования физической нагрузки.

− при разучивании нового технического элемента, приёма, двигательного действия (далее – упражнения) соблюдать следующую последовательность:

а) уяснить, как правильно называется разучиваемое упражнение и каково его назначение (создается общее представление о значении физического упражнения);

б) внимательно посмотреть, как выполняется упражнение в целом и в быстром (обычном, требуемом) темпе (создается общее представление о рациональной технике, о том образце техники, которым предстоит овладеть обучающимся);

в) если упражнение можно разделить на отдельные, относительно независимые части (элементы), то разучивать это упражнение поэлементно (по частям), сначала в медленном темпе, тщательно соблюдая технику выполнения каждого элемента, затем во всё убыстряющемся темпе, доведя скорость выполнения до требуемой (при этом мыслительная деятельность занимающихся направляется на понимание смысла разучиваемых движений и причин возникновения значительных ошибок).

− соблюдать рекомендуемые (общедидактические и специальные) принципы организации и ведения тренировочного процесса (как со спортивной направленностью, так и с оздоровительной). Правильно применять выбранные (заданные) методы совершенствования физических качеств, отдельных органов, физиологических систем и организма в целом.

− бережно относиться к спортсооружениям и спортинвентарю, которыми пользуетесь на занятии. Не мусорить на местах занятий, не портить спортинвентарь, дорогостоящее покрытие в спортивных залах, на стадионах, спортивных площадках.

Методические рекомендации по выполнению нормативов общей физической подготовленности

Бег на 100 м

Забеги проводится по беговым дорожкам стадиона (200 м или 400 м). Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 2, 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;

2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;

3) отталкивание ногами разновременно.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) разновременное разгибание рук.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда весом 700 г на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Студенты выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

8. Иные сведения и (или) материалы

9. Лист регистрации внесенных изменений

Лист регистрации внесенных изменений

в рабочую программу дисциплины _____

(наименование дисциплины)

образовательной программы по направлению подготовки

_____

(наименование, шифр)

Рабочая программа дисциплины актуализирована на 20__/20__ уч. год. Протокол заседания методического совета № __ от «___»_____20__ года.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на 20__/20__ уч. год. Протокол заседания методического совета № __ от «___»_____20__ года.

Рабочая программа дисциплины актуализирована на 20__/20__ уч. год. Протокол заседания методического совета № __ от «___»_____20__ года.

В случае внесения изменений в Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины, к Листу регистрации внесенных изменений Рабочей программы дисциплины прилагается обновленный Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины на соответствующий учебный год.