

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Желваков Вячеслав  
Должность: Врио ректора  
Дата подписания: 20.05.2024 15:58:24  
Уникальный программный ключ:  
702c243aab55a7f7089496d1e993599709779424

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
АКАДЕМИЯ АКВАРЕЛИ И ИЗЯЩНЫХ ИСКУССТВ СЕРГЕЯ АНДРИЯКИ**

Гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
(наименование кафедры, реализующей ОП ВО)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

(наименование дисциплины)

Рекомендована Художественным советом Академии для специальности:  
54.05.05. Живопись и изящные искусства  
(код и наименование специальности)

Входит в состав образовательной программы  
Живопись и изящные искусства  
наименование образовательной программы в соответствии с профилем (специализацией)

Начало реализации образовательной программы: 2024 год

Объем дисциплины и график реализации  
Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 ак. часа).

Вид учебной работы	Объём учебной работы студентов по семестрам, ак. час.										
	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>32</b>	16	16								
<i>в том числе:</i>											
<i>Лекции</i>	<b>8</b>	4	4								
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	<b>24</b>	12	12								
<i>Семинары (С)</i>											
<b>Самостоятельная работа студентов (вкл. контроль)</b>	<b>40</b>	20	20								
Форма промежуточной аттестации (Эк/ЗаО/За)	За	За	За								
<b>Общая трудоемкость:</b>											
<i>академических часов</i>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>								
<i>зачётных единиц</i>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>								

Принята департаментом  
высшего образования

\_\_\_\_\_/Ружицкая О.А.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Программу составил:  
преподаватель кафедры ГСЭД Ломакина С.В.

Рецензент:  
Доцент кафедры физического  
воспитания и спорта РУДН Миласечкина Е.А.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 54.05.05 Живопись и изящные искусства (приказ Минобрнауки России от 13 августа 2020 года № 1008)

составлена на основании учебного плана:  
специальность 54.05.05 Живопись и изящные искусства  
утвержденного Ученым советом Академии от 22.03.2024 протокол № 02.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры ГСЭД  
протокол от 19.03.2024 № 43-04 02/2024.  
Срок действия программы: уч. г.

Заведующий кафедрой ГСЭД Иванова Ирина Юрьевна

Руководитель ОПОП ВО Андрияка Сергей Николаевич

#### Актуализация программы

одобрена на заседании кафедры ГСЭД протокол от _____ 20__ № _____	составлена на основании учебного плана, утвержден- ного Ученым советом Академии от _____ 20__ протокол № _____
одобрена на заседании кафедры ГСЭД протокол от _____ 20__ № _____	составлена на основании учебного плана, утвержден- ного Ученым советом Академии от _____ 20__ протокол № _____
одобрена на заседании кафедры ГСЭД протокол от _____ 20__ № _____	составлена на основании учебного плана, утвержден- ного Ученым советом Академии от _____ 20__ протокол № _____
одобрена на заседании кафедры ГСЭД протокол от _____ 20__ № _____	составлена на основании учебного плана, утвержден- ного Ученым советом Академии от _____ 20__ протокол № _____
одобрена на заседании кафедры ГСЭД протокол от _____ 20__ № _____	составлена на основании учебного плана, утвержден- ного Ученым советом Академии от _____ 20__ протокол № _____

## 1. Цели и задачи дисциплины

**Целью освоения учебной дисциплины** является формирование у студентов физической культуры личности как качественного, динамичного и интегративного учебно-воспитательного процесса, отражающего ценностно-мировоззренческую направленность и готовность к освоению и реализации в социальной, образовательной, физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.

**Для достижения цели ставятся следующие задачи:**

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- формирование культуры здорового образа жизни средствами и методами физического воспитания;
- формирование системы практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- формирование умений использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- формирование умений использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;
- формирование навыков командной работы и межличностной коммуникации, выявление и закрепление лидерских качеств;
- способствовать приобретению навыков двигательных и функциональных возможностей, обеспечивающих общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и в быту.

## 2. Требования к результатам освоения компетенций при освоении дисциплины/модуля.

Освоение обучающимися дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций (части компетенций):

Шифр	Наименование компетенции	Индикаторы формирования (достижения) компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Формулирует основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры, методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.
		УК-7.2 Анализирует роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, в формировании общей культуры личности
		УК-7.3 Выбирает систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применяет методы дозирования

		физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; выполняет контрольные физические упражнения и результативно выполняет их в соответствии с ФГОС ВО
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	УК-8.1 Формулирует основные положения нормативных правовых актов РФ в области обеспечения безопасности окружающей среды и охраны труда.

### 3. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы)
<b>1 семестр (16 недель).</b>		
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Техника безопасности при работе в спортивном зале. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.
1.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека. Влияние культурного развития личности на отношении к самому себе. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание. Двигательная активность. Закаливание. Личная гигиена. Культура межличностного общения. Психофизическая саморегуляция. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни

1.3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов. Интенсификация умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов. Краткая характеристика степеней переутомления. Здоровье и работоспособность студентов. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.
1.4	ОФП с элементами силовой подготовки	Практические тренировки
1.5	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	Практические тренировки
<b>2 семестр (16 недель).</b>		
2.1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Средства и методы физического воспитания. Воспитание физических качеств. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Спортивная подготовка ее цели и задачи.
2.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов. Прикладные физические качества. Факторы, определяющие ППФП студентов. Средства ППФП студентов.
2.3	Методы и средства физической культуры,	Средства физического воспитания, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Гигиенические факторы. Физические упражнения. Оздоровительные силы природы.
2.4	ОФП с элементами силовой подготовки	Практические тренировки
2.5	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	Практические тренировки

**4. Структура и объём занятий** по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены в Приложении 1 к данной рабочей программе.

**5. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля.**

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются оснащенные учебные аудитории в соответствии с таблицей.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для	117133, г. Москва, ул. Академика Варги, д. 15,
--	--

текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы. Комплект учебной мебели, специализированной мебели, наборы учебно-наглядных пособий, собрание учебной литературы, компьютерная техника, доступ сети Интернет, ЭИОС Академии, включая ИС ZOOM. Программное обеспечение: Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic, Microsoft Office 2010 Academic Russian	аудитория 3504
--	----------------

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины /модуля

### *Основная учебная литература:*

1. Данилов, А.В. Физическая культура: учеб пособие / А.В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с.— Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт] — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679>
2. Казантинова, Г.М. Физическая культура студента: учебник / Г.М. Казантинова, Т.А. Чарова, Л.Б. Андриющенко. — Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2017. — 304 с.— Текст: электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» — URL: <https://e.lanbook.com/book/100838>
3. Кудря, А.Д. Тимошенко Л.И. Физическая культура и методика развития физических качеств. Учебное пособие / А.Д.Кудря. – Ставрополь, 2016. – 132 с. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU» — URL <https://elibrary.ru/item.asp?id=25831020>

### *Дополнительная литература:*

1. Баден, М. Фитнес и современные фитнес-технологии /М.Баден // Проблемы научной мысли: науч.-аналит. журн. ООО «Каллистон». – 2016 - № 8. – с.47-49. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU» — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28150336>
2. Березина, Л.А. Методика обучения элементам техники игры в баскетбол: учеб. пособие / Л.А.Березина, В.Е. Калинин. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2015. – 73с. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека «e-LIBRARY.RU» — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26012786>
3. Герасимов, К.А. Физическая культура. Баскетбол : учебное пособие / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева. — Новосибирск : НГТУ, 2017. — 51 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» — URL: <https://e.lanbook.com/book/118473>
4. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург: УрФУ, 2015. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система — URL: <https://e.lanbook.com/book/98698>
5. Силовая подготовка: учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махова. — Орел: МАБИВ, 2016. — 91 с. — Текст: электронный // Лань: электронно- библиотечная система— URL: <https://e.lanbook.com/book/97715>
6. Телегина А.П. Современные фитнес-программы: тенденции и перспективы российской фитнес-индустрии/А.П.Телегина, А.А.Олеговна // Физическая культура, спорт и здоровье: науч.-метод. журн. Марийского гос. ун.-та. – 2018 - № 31. – с.44-47.— Текст: электронный // Научная электронная библиотека «eLibrary.Ru» — URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=35340296>

### *Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:*

1. ЭБС Академии и сторонние ЭБС, к которым обучающиеся Академии имеют доступ на основании заключенных договоров:

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://www.biblioclub.ru>
- ЭБС Юрайт <http://www.biblio-online.ru>
- ЭБС «Консультант студента» [www.studentlibrary.ru](http://www.studentlibrary.ru)
- ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>

## 2. Базы данных и поисковые системы:

- электронный фонд правовой и нормативно-технической документации <http://docs.cntd.ru/>
- поисковая система Яндекс <https://www.yandex.ru/>
- поисковая система Google <https://www.google.ru/>

## **7. Оценочные материалы оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине/модюлю.**

Оценочные материалы оценивания уровня сформированности компетенций (части компетенций) по результатам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» представлены в Приложении 2 к данной рабочей программе.

**Структура и объём занятий по дисциплине  
«Физическая культура и спорт»**

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Всего
<b>1 семестр (16 недель).</b>		
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1
1.2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
1.3	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.	2
1.5	ОФП с элементами силовой подготовки	5
1.6	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	6
<b>2 семестр (16 недель).</b>		
2.1	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1
2.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1
2.3	Методы и средства физической культуры	2
2.4	ОФП с элементами силовой подготовки	6
2.5	ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	6

## Фонды оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

### Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является «зачет» в 1 и 2 семестре. Оценивание уровня сформированности компетенций результатам освоения дисциплины осуществляется в соответствии с действующим в Академии порядком. Оценка качества освоения обучающимися уровня сформированности соответствующих компетенций (части компетенции): ОК-8.1; ОК-8.2; ОК-8.3; ОК-8.4; ОК-9.1; ОК-9.24 ОК-9.2 проводится в соответствии с системой оценки для оценивания дисциплины.

Система оценки для оценивания дисциплины доводится до сведения обучающихся в начале каждого семестра.

#### 1. Типовые контрольные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

**1.1. Контрольные оценочные средства (КОС)** предназначены для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом видов и степени ограничений здоровья, при формировании компетенций, указанных в программе дисциплины «Физическая культура и спорт».

**1.2. Контроль сформированности компетенций** (части) осуществляется согласно таблице №2:

Таблица №2. Освоение обучающимися дисциплины «Физическая культура и спорт»

Шифр	Наименование компетенции	Индикаторы формирования (достижения) компетенции	Вид контроля
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Формулирует основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры, методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств.	зачет
		УК-7.2 Анализирует роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, в формировании общей культуры личности	зачет
		УК-7.3 Выбирает систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применяет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности; выполняет контрольные физические упражнения и результативно выполняет их в соответствии с ФГОС ВО	зачет
УК-8	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопас-	УК-8.1 Формулирует основные положения нормативных правовых актов РФ в области обеспечения безопасности окружающей среды и охраны труда.	зачет

	ные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		
--	--	--	--

### 1.3. Оценивание результатов обучения.

- Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в соответствии Положения о порядке и проведении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.
- Оценивание проводится по темам разделов в соответствии с темами, указанными в программе учебной дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 1.4. Подлежат оцениванию виды заданий, указанных в таблице:

Таблица №1. Виды заданий, подлежащие оцениванию

Тема	Описание оценочных средств по видам заданий текущего контроля	Критерии оценивания заданий
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<p><i>Собеседование.</i></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника безопасности при работе в спортивном зале.</li> <li>2. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.</li> <li>3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.</li> <li>4. Средства физической культуры.</li> <li>5. Основные составляющие физической культуры.</li> <li>6. Социальные функции физической культуры.</li> <li>7. Формирование физической культуры личности.</li> <li>8. Физическая культура в структуре профессионального образования.</li> <li>9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России.</li> </ol>	<p>Полнота и точность ответа на поставленные вопросы: умение приводить примеры при ответе на вопрос</p>
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p><i>Собеседование.</i></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.</li> <li>2. Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека.</li> <li>3. Влияние культурного развития личности на отношении к самому себе.</li> </ol>	<p>Полнота и точность ответа на поставленные вопросы: умение приводить примеры при ответе на вопрос</p>

	<p>4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.</p> <p>5. Режим труда и отдыха.</p> <p>6. Профилактика вредных привычек.</p> <p>7. Рациональное питание.</p> <p>8. Двигательная активность.</p> <p>9. Закаливание. Личная гигиена.</p> <p>10. Культура межличностного общения.</p> <p>11. Психофизическая саморегуляция.</p> <p>12. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни</p>	
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	<p><i>Собеседование.</i></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1. Активная учебно-трудовая и познавательная деятельность студентов.</p> <p>2. Интенсификация умственного труда и нервно-эмоциональных перегрузок.</p> <p>3. Внешние признаки утомления в процессе умственного труда студентов.</p> <p>4. Краткая характеристика степеней переутомления.</p> <p>5. Здоровье и работоспособность студентов.</p> <p>6. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.</p> <p>7. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно- трудовой деятельности.</p> <p>8. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.</p>	Полнота и точность ответа на поставленные вопросы: умение приводить примеры при ответе на вопрос
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<p><i>Собеседование.</i></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1. Средства и методы физического воспитания.</p> <p>2. Воспитание физических качеств.</p> <p>3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>4. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>5. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>6. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>7. Спортивная подготовка ее цели и задачи.</p>	Полнота и точность ответа на поставленные вопросы: умение приводить примеры при ответе на вопрос
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	<p><i>Собеседование.</i></p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <p>1. Профессионально-прикладная физическая</p>	Полнота и точность ответа на поставленные

студентов»	подготовка в системе физического воспитания студентов. 2. Прикладные физические качества. 3. Факторы, определяющие ППФП студентов. Средства ППФП студентов.	вопросы: умение приводить примеры при ответе на вопрос					
Методы и средства физической культуры	<i>Собеседование.</i> <i>Вопросы для обсуждения:</i> 1. Средства физического воспитания, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 2. Гигиенические факторы. Физические упражнения. 3. Оздоровительные силы природы.	Полнота и точность ответа на поставленные вопросы: умение приводить примеры при ответе на вопрос					
	<b>Защита доклада, реферата по предложенным темам</b>	См.ниже					
Практические задания в соответствии с программой дисциплины.	Выполнение заданий в соответствии с нормативными требованиями:						
Девушки:	Девушки:						
	Баллы/ № задания	5	4	3	2	1	
1. Поднимание туловища (кол-во)	1	35	32	28	24	20	
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	2	1,00	1,08	1,15	1,25	б/вр	
3. Прыжки в длину с места (см)	3	185	175	165	155	145	
4. Бег 100м (сек)	4	16,6	17,0	17,5	18,2	19,6	
5. Наклон вперед (см)	5	12	9	6	3	1	
6. Сгибание / разгибание рук в упоре лежа	6	30	28	26	24	20	
Юноши:	Юноши						
	Баллы/ № задания	5	4	3	2	1	
1. Поднимание ног (кол-во)	1	3	6	9	12	14	
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	2	0,42	0,46	0,48	0,55	б/вр	
3. Прыжки в длину с места (см)	3	242	235	230	220	210	
4. Жим лежа (% к весу)	4	100	90	80	70	60	

5. Подтягивание	5	13	11		9	6	3
6. Бег 2000м (мин, сек)	6	13,6	12,0		11,1 5	10,4 0	11,10

### Критерии оценивания доклада, реферата:

- обоснование выбора темы, актуальность;
- чёткая структура;
- логическая последовательность изложения темы;
- постановка задач,
- обзор информационных источников,
- описание методов и результатов исследования
- обоснование собственной точки зрения;
- вывод.

Объем реферата не менее 12-18 стр., включая титульный лист; текст Time New Roman, размер шрифта 14 через полтора интервала.

## 2. Оценочные средства промежуточной аттестации (ПА).

2.1. Оценочным средством ПА является комплект выполненных студентами заданий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2.2. Элементы работы студентов, подлежащие оценке в ходе промежуточной аттестации:

- устный опрос
- собеседование
- подготовке докладов, рефератов и т.д.

2.3. По завершению обсуждения элементов работы студента преподаватель выставляет оценки, которые фиксируются в ведомости промежуточной аттестации и зачетной книжке студента.

## 3. Система оценки для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Шкала и критерии оценивания освоения дисциплинарных частей компетенций:

### 1) При оценке знаний

Оценка	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня освоения
<b>Зачтено</b>	Достаточный уровень	Студент формулирует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; анализирует роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, в формировании. Формулирует приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
<b>Не зачтено</b>	Минимальный уровень не достигнут	Студент не формулирует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Не может

		проанализировать роль и значение физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, в формировании
--	--	---

## 2) При оценке умений, навыков

Оценка	Уровень освоения	Критерии оценивания уровня освоения
<b>Зачтено</b>	Достаточный уровень	Студент использует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; выбирает систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применяет методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности Использует приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.
<b>Не зачтено</b>	Минимальный уровень не достигнут	Студент не использует методы и средства физической культуры, способствующие совершенствованию физического развития и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Не может выбрать систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применить методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности

### Примерные темы докладов, рефератов:

1. Особенности физического воспитания в Древнем Риме.
2. Формы физического воспитания первобытных людей.
3. Кулачные бои. Народные формы физического воспитания.
4. Физические упражнения и игры крестьян и горожан в зарубежных странах в средние века.
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Физическое воспитание в Древней Греции (Спарта, Афины), древнегреческая гимнастика.

14. Зрелища – поединок с животными, бои быков в Испании и Южной Франции.
15. Нормы физического воспитания у рыцарей.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Особенности развития физической культуры в рабовладельческом обществе.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
22. Физическое качество - сила.
23. Занятия физическими упражнениями при миопии.
24. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
25. Питание как компонент здорового образа жизни.

**Методические указания по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» (может это и лишнее, пока оставила) Образовательные технологии.**

Здоровье-сберегающая технология. Цель использования технологии: формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни.

На каждом занятии дисциплин применяются элементы здоровьесберегающих технологий:

- ведется постоянный контроль соответствия требованиям техники безопасности, гигиены, температурному режиму, спортивной одежды и обуви студентов.
- объясняются правила подбора одежды для занятий различными видами спорта.

**Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В целях освоения учебной программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечивается:

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению: размещение в доступных для обучающихся, являющихся слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий; выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху: надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата: возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа.