Государственное образовательное учреждение высшего образования
«КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И УПРАВЛЕНИЯ»
(ГОУ ВО КРАГСиУ)

«КАНМУ СЛУЖБАӦ ДА ВЕСЬКӦДЛЫНЫ ВЕЛӦДАН КОМИ РЕСПУБЛИКАСА АКАДЕМИЯ»
вылыс тшупӧда велӧдан канму учреждение
(КСдаВВКРА ВТШВ КУ)

Утверждена в структуре
ОПОП 41.03.041 Зарубежное
регионоведение
(решение Ученого совета
от 17.06.22 № 12)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»»

Направление подготовки – *41.03.041 Зарубежное регионоведение*

направленность (профиль) – *«Социально-политический анализ регионов Арктической зоны»*

Уровень высшего образования – *бакалавриат*

Форма обучения – *очная, очно-заочная*

Год начала подготовки – 2022

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМИ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ И УПРАВЛЕНИЯ"
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 7 Февраль 2023 г. 14:18:19

Сыктывкар
2022

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 41.03.041 Зарубежное регионоведение (*уровень бакалавриата*), утвержденного приказом Минобрнауки России от 15.68.2017 г. № 553;
- Приказа Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» от 06.04.2021 № 245;
- учебного плана ГОУ ВО «Коми республиканская академия государственной службы и управления» по направлению 41.03.041 Зарубежное регионоведение (уровень бакалавриата) направленность (профиль) «Социально-политический анализ регионов Арктической зоны».

© Коми республиканская академия
государственной службы
и управления, 2022

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

1. Цель и задачи учебной дисциплины

1.1. Цель изучения учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи учебной дисциплины

Задачами освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3. Виды компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины

Изучение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций:

1) универсальные:

- УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности -

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина (модуля) «Физическая культура и спорт» относится к *части, формируемой участниками образовательных отношений* Блока 1 «Дисциплины (модули)» образовательной программы. Является дисциплиной по выбору участниками образовательных отношений и включает в себя следующие виды спорта: футбол, баскетбол, волейбол, атлетическая гимнастика, теннис, фитнес-аэробика.

2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины

2.1. Изучение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» направлено на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижений, заявленных в образовательной программе:

1) универсальные:

Наименование категории (группы) компетенций	**Формируемые компетенции** (код, наименование компетенции)	**Код и наименование индикатора достижений компетенций**	**Содержание индикатора достижений компетенций**
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.И-1.З-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения УК-7.И-1.У-1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития
		УК-7.И-2. Владеет технологиями здорово образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	УК-7.И-2.З-1. Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения УК-7.И-2.З-2. Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки УК-7.И-2.У-1. Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности

2.2. Запланированные результаты обучения по дисциплине (модуля) «Физическая культура и спорт»:

Должен знать: - основные понятия физической культуры человека и общества, ее истории и роли в формировании здорового образа жизни;

- научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Должен уметь: - уметь творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.

3. Объём учебной дисциплины

Очная форма обучения

1 семестр

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
Контактная работа	***34,75***
Аудиторные занятия (всего):	
Лекции	
Практические занятия	34,75
Лабораторные занятия	
Промежуточная аттестация	
Зачет	0,25
Самостоятельная работа	
Вид текущей аттестации	*тест физической подготовленности*
Общая трудоёмкость дисциплины:	
часы	***36***

2 семестр

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
Контактная работа	***75,75***
Аудиторные занятия (всего):	
Лекции	
Практические занятия	75,75
Лабораторные занятия	
Промежуточная аттестация	
Зачет	0,25
Самостоятельная работа	
Вид текущей аттестации	*тест физической подготовленности*
Общая трудоёмкость дисциплины:	
часы	***76***

3 семестр

Виды учебной работы	Распределение учебного времени
Контактная работа	***53,75***
Аудиторные занятия (всего):	
Лекции	
Практические занятия	53,75
Лабораторные занятия	
Промежуточная аттестация	
Зачет	0,25
Самостоятельная работа	
Вид текущей аттестации	*тест физической подготовленности*

Общая трудоёмкость дисциплины:	
часы	***54***

4 семестр

Виды учебной работы	**Распределение учебного времени**
Контактная работа	***53,75***
Аудиторные занятия (всего):	
Лекции	
Практические занятия	53,75
Лабораторные занятия	
Промежуточная аттестация	
Зачет	0,25
Самостоятельная работа	
Вид текущей аттестации	*тест физической подготовленности*
Общая трудоёмкость дисциплины:	
часы	***54***

5 семестр

Виды учебной работы	**Распределение учебного времени**
Контактная работа	***53,75***
Аудиторные занятия (всего):	
Лекции	
Практические занятия	53,75
Лабораторные занятия	
Промежуточная аттестация	
Зачет	0,25
Самостоятельная работа	
Вид текущей аттестации	*тест физической подготовленности*
Общая трудоёмкость дисциплины:	
часы	***54***

6 семестр

Виды учебной работы	**Распределение учебного времени**
Контактная работа	***53,75***
Аудиторные занятия (всего):	
Лекции	
Практические занятия	53,75
Лабораторные занятия	
Промежуточная аттестация	
Зачет	0,25
Самостоятельная работа	
Вид текущей аттестации	*тест физической подготовленности*

Общая трудоёмкость дисциплины:	
часы	***54***

Очно-заочная форма обучения

Освоение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» для обучающихся по очно-заочной форме обучения проходит в форме самостоятельной работы в количестве 328 часов во 2 семестре.

Заочная форма обучения

Освоение дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» для обучающихся по заочной форме обучения проходит в форме самостоятельной работы в количестве 328 часов в 1 семестре.

4. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

Вид спорта	Содержание темы
Настольный теннис	Обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча. Обучение и совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование технических приёмов в двухсторонней игре. Изучение правил игры в настольный теннис. Перемещения в стойке.
Атлетическая гимнастика	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии. Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма. Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Воспитание выносливости. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости. Воспитание силы. Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса. Воспитание гибкости. Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др. Воспитание координационных способностей. Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы. Воспитание двигательной памяти. Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами. Методика обучения гимнастике. Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте. Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе. Использование метода модерации, «открытое пространство». Составление комплексов упражнений на заданную тему.
Фитнес-аэробика	Введение в культуру фитнес-аэробики. Фитнес аэробика как вид спорта. Комплекс упражнений невысокой степени

	сложности для постепенного вхождения в рабочий ритм занятий. Упражнения на профилактику плоскостопия. Силовые упражнения. Стретчинг. Силовые тренировки. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности. Комплекс упражнений с элементами латино-аэробике. Как сесть на шпагат. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма. Разминка – залог успеха команды. Комплекс упражнений по фитнес-аэробике средней степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Осанка. Роль мышц в формировании осанки. Травмы и их профилактика. Комплекс упражнений по фитнес- аэробике высшей степени сложности с добавлением упражнений с предметами. Средства восстановления в оздоровительной тренировке. Дыхательные упражнения. Особенности питания при занятиях фитнес-аэробикой. Аэробика в домашних условиях. Классическая аэробика. Как правильно падать и поднимать тяжести
Футбол	Техника безопасности во время занятий футболом. Правила игры в футбол. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств футболиста. Спортивно-оздоровительная деятельность: техника передвижения, прыжки, удары по мячу ногой, удары на точность, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения (финты), отбор мяча, вбрасывание мяча, техника игры вратаря, ловля. Тактические действия в игре, нападении, защите. Организация и проведение учебных игр в футбол.
Волейбол	Основы технических элементов защиты в волейболе. Классификация техники игры в волейболе. Техническая подготовка волейболистов Развитие основных физических качеств волейболистов. Основы технических и тактических элементов нападения в волейболе. Правила игры в волейбол. Организация и проведение учебных игр в волейбол.
Баскетбол	Основы технических элементов защиты в баскетболе. Классификация техники игры в баскетболе. Техническая подготовка баскетболистов. Развитие основных качеств баскетболистов. Основы технических элементов нападения в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение учебных игр в баскетбол.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

5.1. Основная литература (в том числе из ЭБС):

Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047

5.2. Дополнительная литература (в том числе из ЭБС):

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454238.

2. Климова, А.И. Организация физического воспитания студентов с ослабленным здоровьем : учеб. пособие / А. И. Климова, Р. И. Рэйляну, Н. Г. Русских ; Коми республиканская акад. гос. службы и управления при Главе Республики Коми. - Сыктывкар : Изд-во КРАГСиУ, 2005. - 112 с.

3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 385 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461367.

4. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В.И. Ильинича. - М. : Гардарики, 2005. - 448 с.

Шеенко, Е. И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие / Е. И. Шеенко, Б. Г. Толистинов, И. А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370

5.3. Профессиональные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Справочно-правовая система «Гарант».
2. Справочно-правовая система «Консультант Плюс».
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (www.biblioclub.ru).
4. Научная электронная библиотека (www.e-library.ru).
5. Национальная электронная библиотека (https://нэб.рф).

6. Средства обеспечения освоения учебной дисциплины

В учебном процессе при реализации учебной дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» используются следующие программные средства:

Информационные технологии	***Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем***
Офисный пакет для работы с документами	Microsoft Office Professional Свободно распространяемое программное обеспечение Only Office. https://www.onlyoffice.com
Информационно-справочные системы	Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
	Справочно-правовая система «Гарант»
Электронно-библиотечные системы	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
	Российская научная электронная библиотека https://www.elibrary.ru
Электронная почта	Электронная почта в домене krags.ru
Средства для организации вебинаров, телемостов и	Сервисы веб- и видеоконференцсвязи, в том числе BigBlueButton

конференций	

Сопровождение освоения дисциплины обучающимся возможно с использованием электронной информационно-образовательной среды ГОУ ВО КРАГСиУ, в том числе образовательного портала на основе Moodle (https://moodle.krags.ru)

7. Материально-техническое обеспечение освоения учебной дисциплины

При проведении учебных занятий по дисциплине дисциплины «(модуля) «Физическая культура и спорт» задействована материально-техническая база академии, в состав которой входят следующие средства и ресурсы для организации самостоятельной и совместной работы обучающихся с преподавателем:

– учебная аудитория №103 (спортивный зал для проведения занятий практического типа, текущего контроля и промежуточной аттестации).

Оснащенность спортивного зала:

Теннисные столы, маты, мешок боксерский, скамьи гимнастические, степплатформы, палки деревянные, коврики напольные, приспособления для растяжки, спортивные тренажеры, турники, шведская стенка, резинки для растяжки, мячи кожаные, гантели, блины спортивные, приспособления для отжимания, хула-хупы алюминиевые, скакалки, мячи утяжеленные.

Для освоения дисциплины в форме самостоятельной работы обучающимся предоставляются:

– помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации;

– компьютерные классы, оснащенные современными персональными компьютерами, работающими под управлением операционных систем Microsoft Windows, объединенными в локальную сеть и имеющими выход в Интернет;

– библиотека Академии, книжный фонд которой содержит научно-исследовательскую литературу, научные журналы и труды научных конференций, а также читальный зал;

– серверное оборудование, включающее, в том числе, несколько серверов серии IBM System X, а также виртуальные сервера, работающие под управлением операционных систем Calculate Linux, включенной в Реестр Российского ПО, и Microsoft Windows Server и служащими для размещения различных сервисов и служб, в том числе для обеспечения работы СУБД MySQL и MS SQL Server;

– сетевое коммутационное оборудование, обеспечивающее работу локальной сети, предоставление доступа к сети Internet с общей скоростью подключения 10 Мбит/сек, а также работу беспроводного сегмента сети Wi-Fi в помещениях Академии;

– интерактивные информационные киоски «Инфо».

Кроме того, в образовательном процессе обучающимися широко используются следующие электронные ресурсы:

система Internet (скорость подключения – 5 Мбит/сек);

сайт www.krags.ru;

беспроводная сеть Wi-Fi (в открытом доступе).

Конкретные помещения для организации обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт: настольный теннис» определяются расписанием учебных занятий и промежуточной аттестации. Оборудование и техническое оснащение аудитории, представлено в паспорте соответствующих кабинетов ГОУ ВО КРАГСиУ.

РАЗДЕЛ II. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшим условием успешного освоения материала является планомерная работа обучающегося в течение всего периода изучения дисциплины, поэтому подготовку к текущей и промежуточной аттестации по дисциплине следует начинать с первого занятия. Обучающемуся следует ознакомиться со следующей учебно-методической документацией: программой дисциплины; перечнем знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть; тематическими планами практических занятий; видами текущего контроля; учебником, учебными пособиями по дисциплине; электронными ресурсами по дисциплине; фондом оценочных средств по дисциплине.

Занятия физической культурой для обучающихся очной формы обучения предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет, с 1 по 6 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а также формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов каждого отделения. Студент имеет право выбрать вид спорта, культивируемый в КРАГСиУ: атлетическая гимнастика, настольный теннис, фитнес-аэробика. Занятия проводятся в спортивном зале Академии с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Кроме того, одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота с поверхности кожи, что затрудняет теплоотдачу. Спортивные костюмы следует подбирать по росту, с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, достаточно просторной, но по ноге, а не больше; не нарушать кровообращение, кожное испарение, не вызывать деформации стопы, потертостей, потливости. Материалы обуви должны быть прочными, сравнительно мягкими, обладать плохой тепло проводимостью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и отморожения и от механических воздействий. Обувь защищает стопу от охлаждения и влаги, механических повреждений и загрязнений.

Контрольное тестирование по программе учебного многоборья проводится для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности студентов, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов выпускаемых высшей школой. Учебное многоборье направлено на воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, повышение

умственной работоспособности, подготовку к высокопроизводительному труду, формирование физической культуры личности студента.

Подготовка к промежуточной аттестации

Видами промежуточной аттестации по данной дисциплине являются сдача *зачета*. При проведении промежуточной аттестации выясняется усвоение основных теоретических и прикладных вопросов программы и умение применять полученные знания к решению практических задач. При подготовке к *зачету* учебный материал рекомендуется повторять по учебному изданию, рекомендованному в качестве основной литературы, и конспекту. З*ачет* проводится в назначенный день, по окончании изучения дисциплины. После контрольного мероприятия преподаватель учитывает активность работы обучающегося на аудиторных занятиях, качество самостоятельной работы, результаты текущей аттестации, посещаемость и выставляет итоговую оценку.

Изучение дисциплины с использованием дистанционных образовательных технологий

При изучении дисциплины с использованием дистанционных образовательных технологий необходимо дополнительно руководствоваться локальными нормативными актами ГОУ ВО КРАГСиУ, регламентирующими организацию образовательного процесса с использованием дистанционных образовательных технологий.

РАЗДЕЛ III. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

8. Контрольно-измерительные материалы, необходимые для проверки сформированности индикаторов достижения компетенций (знаний и умений)

8.1. Задания для проведения текущего контроля *(тест физической подготовленности)*

ДЕВУШКИ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
Испытания (тесты) по выбору							
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
2	Прыжки на скакалке	130	140	150	125	135	145

ЮНОШИ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)	
		18-24	25-29

		3	4	5	3	4	5
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	43	50	35	43	50
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
2	Прыжки через скакалку	110	120	130	110	120	130

8.2. Вопросы для подготовки к зачёту

1. История развития современной фитнес-аэробики.
2. Назовите игры, предшествующие современному настольному теннису.
3. История появления современного настольного тенниса.
4. История развития атлетизма в России.
5. История развития футбола в России.
6. Представления об основах игры в футбол.
7. История развития баскетбола в России.
8. Представление об основах игры в баскетбол.
9. История развития волейбола в России.
10. Правила игры, связь с техникой и тактикой волейбола
11. Правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта.
12. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
13. Здоровый образ жизни и его реализация.
14. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс утренней гимнастики).
15. Требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм.
16. В чем состоит функциональное значение режима дня и что необходимо учитывать при его организации.
17. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека и основные способы формирования правильной осанки (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
18. Требования безопасности перед началом занятий по физической культуре и спорту.
19. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
20. Действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями (выполнить практически: наложить повязку на голову или голеностопный сустав либо наложить шину на руку).

21. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

22. Различия между скоростными и силовыми качествами человека. Упражнения, развивающие скоростные и силовые качества.

23. Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (рассказать, как это делаете вы).

24. Признаки утомления различной степени и способы борьбы с утомлением.

25. Механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс физкультминутки).

26. Факторы, обусловливающие гибкость тела человека; упражнения, рекомендуемые для развития гибкости.

27. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и продемонстрируйте его выполнение (ортостатическая или функциональная проба, антропометрические измерения).

28. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

29. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.

30. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр; если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору аттестуемого.)

31. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

32. Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры.

33. Целесообразность индивидуального контроля над результатами по двигательной подготовленности (составить план реализации индивидуального контроля над собой).

34. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий по легкой атлетике.

35. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

36. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.

37. Физическая культура личности и ее взаимосвязь с общей культурой общества.

38. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы (составить для себя план одного занятия, указав применяемые нагрузки)?

39. Результат и способ влияния занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).

40. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на собственном примере).

41. Значение современного Олимпийского движения для развития мира и дружбы между народами.

42. Характеристика основных профилактических мероприятий по предупреждению травматизма при занятиях физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).

43. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.

44. Профилактические меры, предупреждающие развитие плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения). (Рассказать, по возможности показать несколько упражнений.)

45. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

46. Способы предупреждения избыточной массы тела и борьба с ней (составить комплекс специальных упражнений).

47. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и в мире.

48. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные (собеседование)?

8.3. Вариант заданий для проведения промежуточного контроля

ДЕВУШКИ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
4	Технический элемент по выбору.	+	+	+	+	+	+
Испытания (тесты) по выбору							
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
2	Прыжки на скакалке	130	140	150	125	135	145

ЮНОШИ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	35	43	50	35	43	50
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40

3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
4	Технический элемент по выбору	+	+	+	+	+	+
Испытания (тесты) по выбору							
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
2	Прыжки через скакалку	110	120	130	110	120	130

8.4. Примерные темы контрольных работ

1. Развитие фитнес-аэробики в России.
2. Влияние занятий фитнес-аэробики на работу систем и функций организма.
3. История появления современного настольного тенниса.
4. Развитие настольного тенниса в России.
5. Развитие современного атлетизма.
6. Развитие баскетбола в России.
7. Баскетбол – как средство физического воспитания.
8. Футбол - как средство физического воспитания.
9. Развитие футбола в России.
10. Развитие волейбола в России.
11. Волейбол как средство физического воспитания и вид спорта.
12. Методика составления комплекса упражнений в атлетической гимнастике.
13. Характеристика настольного тенниса как спортивной игры и как средства физического воспитания.
14. Занятие физической культурой и спортом. Развитие интеллекта и волевых черт характера.
15. Анализ основных способов подач в настольном теннисе.
16. Анализ тактических действий в одиночных играх теннисистов.
17. Анализ тактических действий в парных играх теннисистов.
18. Методика составления комплекса упражнений средней, высшей степени сложности.
19. Разминка – залог успеха тренировочного процесса.
20. Осанка. Роль мышц в формировании осанки.
21. Занятие физической культурой и спортом. Развитие интеллекта и волевых черт характера.
22. Занятие физической культурой и спортом как средство эстетического воспитания.
23. Занятие физическими упражнениями для повышения настроения и улучшения психической устойчивости организма к неблагоприятным факторам.
24. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
26. Физическая культура и спорт в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным ситуациям.
27. Интенсивность физических упражнений и объем учебной и умственной деятельности.
28. Наследственность и здоровье. Наследственные болезни. Профилактика наследственных болезней и пороков развития.
29. Экология и здоровье. Влияние неблагоприятных экологических факторов г. Сыктывкара на здоровье человека

30. Эмоции и здоровье. Понятие стресса и дистресса. Основные стресс генные факторы. Принципы и методы защиты от дистресса, оптимизация психоэмоционального состояния человека.

31. Биоритмы и здоровье. Ритмы сна и бодрствования, их учет в организации труда и отдыха студентов.

32. Народные традиции и здоровье. Воспитание здорового образа жизни на народных традициях жителей Республики Коми.

33. Закаливание как средство физического воспитания. Средства. Основные методики.

34. Влияние сауны и русской бани на организм. Методики посещения сауны и русской бани.

35. Оздоровительный бег. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом.

36. Оздоровительное плавание. Понятие. Методики. Изменения в организме во время плавания и под влиянием многолетних занятий оздоровительным плаванием.

37. Оздоровительный бег на лыжах. Понятие. Методики. Изменения в организме во время бега на лыжах и под влиянием многолетних занятий оздоровительным бегом на лыжах.

38. Основы сбалансированного питания. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода.

39. Теория адекватного питания. Диетическое и лечебное питание.

40. Оздоровительные системы П. Иванова, семьи Никитиных.

41. Оздоровительные системы Н. Семеновой, В. Бутейко. Оздоровительная гимнастика йогов.

42. Психофизиологическое обоснование формирование и профилактики вредных привычек. Токсические составляющие табачного дыма. Заболевания, к которым приводит активное курение. Пассивное курение и его влияние на организм.

9. Критерии выставления оценок по результатам изучения дисциплины

Освоение обучающимся каждой учебной дисциплины в семестре, независимо от её общей трудоёмкости, оценивается по 100-балльной шкале, которая затем при промежуточном контроле в форме экзамена и дифференцированного зачета переводится в традиционную 4-балльную оценку («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»), а при контроле в форме зачёта – в 2-балльную («зачтено» или «незачтено»). Данная 100-балльная шкала при необходимости соотносится с Европейской системой перевода и накопления кредитов (ECTS).

Соотношение 2-, 4- и 100-балльной шкал оценивания освоения обучающимися учебной дисциплины со шкалой ECTS

<table>
<tr><th>Оценка
по 4-бальной шкале</th><th>Зачёт</th><th>Сумма баллов
по дисциплине</th><th>Оценка
ECTS</th><th>Градация</th></tr>
<tr><td>5 (отлично)</td><td rowspan="6">Зачтено</td><td>90 – 100</td><td>A</td><td>Отлично</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4 (хорошо)</td><td>85 – 89</td><td>B</td><td>Очень хорошо</td></tr>
<tr><td>75 – 84</td><td>C</td><td>Хорошо</td></tr>
<tr><td rowspan="3">3 (удовлетворительно)</td><td>70 – 74</td><td rowspan="2">D</td><td rowspan="2">Удовлетворительно</td></tr>
<tr><td>65 –69</td></tr>
<tr><td>60 – 64</td><td>E</td><td>Посредственно</td></tr>
<tr><td>2
(неудовлетворительно)</td><td>Не
зачтено</td><td>Ниже 60</td><td>F</td><td>Неудовлетворительно</td></tr>
</table>

Критерии оценок ECTS

5	A	«**Отлично**» – теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному
4	B	«**Очень хорошо**» – теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному, однако есть несколько незначительных ошибок
	C	***«Хорошо»*** – теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
3	D	***«Удовлетворительно»*** – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки
	E	***«Посредственно»*** – теоретическое содержание дисциплины освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному
2	F	**«Неудовлетворительно»** – теоретическое содержание дисциплины не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки, дополнительная самостоятельная работа над материалом дисциплины не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в форме текущего и промежуточной контроля. Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи, с целью активизации самостоятельной работы обучающихся. Объектом промежуточного контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине.

Структура итоговой оценки обучающихся
Критерии и показатели оценивания результатов обучения

№	Критерии оценивания	Показатели (оценка в баллах)
1	Работа на аудиторных занятиях	20
2	Посещаемость	5
3	Самостоятельная работа	15
4	**Текущая аттестация**	**20**
	Итого	**60**
5	**Промежуточная аттестация**	**40**
	Всего	**100**

Критерии и показатели оценивания результатов обучения в рамках посещаемости обучающимся аудиторных занятий

Критерии оценивания	Показатели (оценка в баллах)
100% посещение аудиторных занятий	5
100% посещение аудиторных занятий. Небольшое количество пропусков по уважительной причине	4
До 30% пропущенных занятий	3
До 50% пропущенных занятий	2
До 70% пропущенных занятий	1
70% и более пропущенных занятий	0

Критерии и показатели оценивания результатов обучения в рамках самостоятельной работы обучающихся

Критерии оценивания	Показатель (оценка в баллах)
Раскрыты основные положения вопроса или задания через систему аргументов, подкрепленных фактами, примерами, обоснованы предлагаемые в самостоятельной работе решения, присутствуют полные с детальными пояснениями выкладки, оригинальные предложения, обладающие элементами практической значимости, самостоятельная работа качественно и чётко оформлена	15–12
В работе присутствуют отдельные неточности и замечания непринципиального характера	11–9
В работе имеются серьёзные ошибки и пробелы в знаниях	8–5
Задание не выполнено или выполнено с грубыми ошибками	0

Критерии и показатели оценивания результатов обучения в рамках текущей аттестации

Критерии оценивания	Показатели (оценка в баллах)
Задание полностью выполнено, правильно применены теоретические положения дисциплины. Отмечается чёткость и структурированность изложения, оригинальность мышления	20–17
Задание полностью выполнено, при подготовке применены теоретические положения дисциплины, потребовавшие уточнения или незначительного исправления	16–13
Задание выполнено, но теоретическая составляющая нуждается в доработке. На вопросы по заданию были даны нечёткие или частично ошибочные ответы	12–5
Задание не выполнено или при ответе сделаны грубые ошибки, демонстрирующие отсутствие теоретической базы знаний обучающегося	0

Критерии и показатели оценивания результатов обучения в рамках промежуточного контроля

Промежуточный контроль в форме *зачета* имеет целью проверку и оценку знаний обучающихся по теории и применению полученных знаний и умений.

Критерии и показатели оценки результатов зачёта в устной/письменной форме

Критерии оценивания	Показатели (оценка в баллах)
продемонстрировано достаточное знание материала, знание основных теоретических понятий, умение ориентироваться в нормативно-правовой базе; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложен материал; продемонстрировано умение делать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу; с некоторыми неточностями выполнено практическое задание	40–15
продемонстрировано незнание значительной части программного материала, невладение понятийным аппаратом дисциплины, неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; сделано много существенных ошибок при изложении учебного материала; выявлено неумение делать выводы по излагаемому материалу, выполнить практическое задание	14–0

Критерии и показатели оценивания контрольной работы

Критерии оценивания	Показатели (оценка в баллах)
– содержание и оформление работы соответствует установленным в ГОУ ВО КРАГСиУ требованиям; – работа актуальна, выполнена самостоятельно, имеет творческий характер, отличается определённой новизной; – дан обстоятельный анализ степени теоретического исследования проблемы, различных подходов к ее решению; – в докладе и ответах на вопросы показано знание нормативной базы, учтены последние изменения в законодательстве и нормативных документах по данной проблеме; – проблема раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично; – теоретические положения органично сопряжены с практикой; даны представляющие интерес практические рекомендации, вытекающие из анализа проблемы; – широко представлен список использованных источников по теме работы; – приложения к работе иллюстрируют достижения автора и подкрепляют его выводы; – по своему содержанию и форме работа соответствует всем предъявленным требованиям	**Отлично** (100–90)
– содержание и оформление работы соответствует установленным требованиям; – содержание работы в целом соответствует заявленной теме; – работа актуальна, написана самостоятельно; – проведён анализ степени теоретического исследования проблемы; – в докладе и ответах на вопросы основные положения работы раскрыты на хорошем или достаточном теоретическом и методологическом уровне;	**Хорошо** (89–74)

– теоретические положения сопряжены с практикой; – практические рекомендации обоснованы; – приложения грамотно составлены и прослеживается связь с положениями курсовой работы; – составлен список использованных источников по теме работы	
– содержание и оформление работы соответствует установленным требованиям; – имеет место определенное несоответствие содержания работы заявленной теме; – в докладе и ответах на вопросы исследуемая проблема в основном раскрыта, но не отличается новизной, теоретической глубиной и аргументированностью, имеются неточные или не полностью правильные ответы; – нарушена логика изложения материала, задачи раскрыты не полностью; – в работе не полностью использованы необходимые для раскрытия темы научная литература, нормативные документы, а также материалы исследований; – теоретические положения слабо увязаны с управленческой практикой, практические рекомендации носят формальный бездоказательный характер	**Удовлетворительно** (69–60)
– содержание и оформление работы не соответствует установленным требованиям; – содержание работы не соответствует её теме; – в докладе и ответах на вопросы даны в основном неверные ответы; – работа содержит существенные теоретико-методологические ошибки и поверхностную аргументацию основных положений; – курсовая работа носит умозрительный и/или компилятивный характер; – предложения автора чётко не сформулированы	**Неудовлетворительно** (менее 60)