

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Новосибирский национальный исследовательский  
государственный университет» (Новосибирский государственный университет, НГУ)

Гуманитарный институт

---

СОГЛАСОВАНО

Директор ГИ

Зуев А.С.

«29» сентября 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика (бакалавриат)

Направленность (профиль): Теория и методика преподавания иностранных языков и культур, Перевод и переводоведение, Теория и практика межкультурной коммуникации

Форма обучения: очная

Разработчик:

доцент Федосеев В.Н.



Зав. кафедрой физического воспитания  
доцент Евтушенко С.В.



Новосибирск

## **Содержание**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	3
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося .....	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебной литературы .....	11
6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся	11
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	11
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	11
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	11
10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.....	12
 Приложение 1 Фонд оценочных средств по модулю.....	18
Приложение 2 Контрольные недели приема зачетных нормативов и требований по дисциплине «Физическая культура и спорт» .....	24
Приложение 3 Методические указания и рекомендации по усвоению дисциплины .....	26

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (индикаторы), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции)**

Код и формулировка компетенции	Индикаторы
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.2. Использует теоретические знания и практический опыт для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в деле укрепления и сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3. Демонстрирует знание основ физической культуры для соблюдения норм здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.4. Осознано выбирает способы регуляции психоэмоционального состояния и методы профессионально-прикладной подготовки средствами физической культуры</p>

Код и формулировка компетенции	Индикаторы
ОК-6 (специалитет), ОК-8 (бакалав.), ОК-9 (лингвистика): Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>2. Использует теоретические знания и практический опыт для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в деле укрепления и сохранения здоровья с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>3. Демонстрирует знание основ физической культуры для соблюдения норм здорового образа и стиля жизни</p> <p>4. Осознано выбирает способы регуляции психоэмоционального состояния и методы профессионально-прикладной подготовки средствами физической культуры</p>

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана подготовки обучающихся очной формы обучения, всех направлений подготовки и специальностей НГУ, уровня бакалавриата и специалитета. Является обязательной дисциплиной и направлена на формирование физической культуры личности обучающегося, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья. Способствуют расширению и углублению знаний и навыков по физиологии, педагогике и психологии, что позволяет повысить уровень профессиональной компетентности будущего специалиста.

Место модуля в структуре учебного плана: Блок 1 Дисциплины (модули), обязательная часть.

## **3. Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося**

Трудоемкость дисциплины – 2 з.е. (72 ч)

Форма промежуточной аттестации: 1 семестр – зачет, 2 семестр – зачет

Код	Наименование дисциплины в составе модуля	Час/з.е.	Семестр
Б1.Б	Физическая культура и спорт	72/2	1,2
Б1.Б.М1.	Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)	328/-	1,2,3,4

Се- местр	Учебные занятия							Форма проме- жуточной аттестации (зачет,диф. зачет, экзамен)	
	Общий объем	В том числе							
		Контактная работа обучающихся с преподавателем					СРО		
1.	72	72	Всего	Из них					
			Лекции	Лабо- ратор- ные занятия	Практи- ческие занятия	КСР	Кон- суль- тации		
1.	72	72			24			12	зачет
2.					24			12	зачет

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

Физическая культура наиболее полно осуществляет образовательные и развивающие функции в целенаправленном процессе физического воспитания.

Учебный материал программы «Физическая культура и спорт» включает следующие разделы: теоретический, практический, состоящий из двух подразделов – методико-практического и учебно-тренировочного, и контрольный.

### Распределение учебных часов на освоение основных разделов программы

Семестр обучения	Количество часов по разделам программы			
	Теоретический	Практический		Контрольный
		методико-практический подраздел	учебно-тренировочный подраздел	
I	12	3	18	3
II	12	3	18	3
Всего:	24	6	36	6

Итого: 72 часа.

Теоретический раздел рабочей программы дисциплины осваивается обучающимися в рамках самостоятельной работы с последующим тестированием.

#### Содержание дисциплин (учебно-тренировочный подраздел)

№ п/п	Разделы дисциплины и их содержание
1.	<p><b>Гимнастика.</b>          Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.          Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).</p>
2.	<p><b>Легкая атлетика.</b>          Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.          Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков.          Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>

3.	<p><b><i>Спортивные игры.</i></b>          Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.          Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.          Волейбол, футбол. Настольный теннис. Бадминтон.</p>
4.	<p><b><i>Закрепление материала.</i></b>          Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний.</p>
5.	<p><b><i>Плавание.</i></b>          Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>
6.	<p><b><i>Лыжный спорт.</i></b>          Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с гор. Прохождение дистанции. Правила соревнований, основы судейства. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.</p>
7.	<p><b><i>Стрельба.</i></b>          Основы техники безопасности на занятиях по стрельбе. Выполнение практических нормативов комплекса ГТО.</p>

## Теоретический раздел

Материал раздела предусматривает овладение обучающимися системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности (таб. 1).

Наименование тем

Таблица 1

№	Тема	Краткое содержание
1	Организация занятий по физической культуре в НГУ. Физическая культура в повседневной жизни и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как гуманитарные и социальные составляющие жизни современного общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ». Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении
2	Биологические основы физической культуры	Организм человека как единая биологическая система. Воздействие природных и экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для

		оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	<p>Часть 1.</p> <p>Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движению. Основы совершенствования физических качеств.</p> <p>Часть 2.</p> <p>Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия</p>
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Характер содержания занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

## Практический раздел

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

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

Рекомендуются следующие методико-практические занятия.

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).
4. Основы методики массажа.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.
6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, функциональные пробы).
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
8. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
9. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Обязательными видами физических упражнений для всех отделений являются: отдельные дисциплины легкой атлетики (бег 100 м – мужчины, женщины; бег 500 м – женщины; бег 1 000 м – мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения ППФП. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные дозированные физические упражнения, естественные факторы природы и определенные гигиенические факторы.

Для обучающихся спортивного отделения осуществляется специализация в избранном виде спорта. Специализация – это обучение основам спортивной специализации, начальная спортивная подготовка и спортивное совершенствование. Занятия по специализации предусматривают специфические средства и методы подготовки в конкретном виде спорта на базе более высоких, чем в базовых видах, объемов и интенсивности нагрузки.

Практический учебный материал для специального учебного отделения имеет образовательную, инклюзивную, корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

## **Контрольный раздел**

Аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрена программой.

Зачеты служат формой проверки выполнения обучающимися всех разделов рабочей программы и усвоения учебного материала.

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов; промежуточная аттестация в форме зачета.

## **Самостоятельная работа обучающихся**

Обучающиеся имеют право выбора выполнения видов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой дисциплины (модуля). Самостоятельно управляет временем, выбирает способы, ресурсы, консультируется с преподавателем и предоставляет результаты контроля самостоятельной работы в установленные сроки.

№	Вид деятельности	контроль
1.	Абонементные группы: а) <u>НГУ</u> - бассейн - аэробика - трен. зал - наст. теннис - теннис б) спорт. группы вне НГУ	Абонемент, список Абонемент, список
2.	П-во НГУ, факультетов, институтов, (по различным видам спорта), участие в соревнованиях и оказание помощи в организации и судействе	список, протокол
3.	Прокат лыж (январь, февраль и март)	список
4.	Участие в работе студенческого спортивного клуба «Енот»	список
5.	Спортивные мероприятия (праздники, традиционные забеги: «День бега», «Лыжня России» и др., приз первокурсника, посвящения и т.д.)	список, протокол
6.	Участие студентов в работе: -СТОПП - школы бального танца и т.п. - черлидинга	список
7.	Дополнительные задания для СМГ. Изучение теоретического раздела программы и обязательное тестирование.	список
8.	Самодеятельные группы: - футбол - жен. футбол - сноуборд и горные лыжи - стрельба из лука - школа русского мечевого боя	список

## **5. Перечень учебной литературы**

### **5.1. Основная литература**

1. *Федосеев, В.Н.* Физическая культура студента: курс лекций, второе издание, исправленное и дополненное: [для студентов 1-3 курсов НГУ] /М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: Издательско-полиграфический центр НГУ, 2017 – 262 с.

### **5.2. Дополнительная литература**

2. Лечебная физкультура [Электронный ресурс]: медицинский справочник. –Режим доступа: <http://www.medical-enc.ru/lfk/>, свободный

## **6. Перечень учебно-методических материалов по самостоятельной работе обучающихся**

3. *Федосеев, В.Н.* Физическая культура студента: курс лекций: [для студентов 1-3 курсов НГУ] / М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: Редакционно-издательский центр НГУ, 2014 – 247 с.

4. *Федосеев, В.Н.* Организация занятий по лыжному спорту: учебное издание/ М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. ун-т, Каф. физ. воспитания – Новосибирск: ИПЦ НГУ, 2017 – 54с.

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. Портал «Гуманитарное образование» <http://www.humanities.edu.ru>

2. Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс]: Общероссийская общественная организация. –Режим доступа: <http://www.studsport.ru>, свободный (дата обращения: 23.12.2016).

3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

4. Спортивная Россия [Электронный ресурс]: отраслевой агрегатор. –Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный.

5. ЭБС IPR BOOKS-[www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И.Евсеев. -9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 2014. -448 с.: табл. -(Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

Для освоение дисциплины также используются следующие ресурсы:

- электронная информационно-образовательная среда НГУ (ЭИОС);
- образовательные интернет-порталы;
- информационно-телекоммуникационная сеть Интернет.

## **8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

### **Перечень программного обеспечения**

1. Adobe Reader - Программа для просмотра электронных документов
2. Mozilla FireFox - Браузер
3. Microsoft Windows 7 Professional - Операционная система

## **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения занятий по дисциплине используются помещения, аудитории и площадки учебно-спортивного оздоровительного центра НГУ:

Учебно-лабораторный корпус:

- Большой игровой зал,
- Зал аэробики
- Большой бассейн НГУ

Спортивный комплекс:

- Зал бокса - площадь 147 м<sup>2</sup>; высота 6,27 м; зал оснащен необходимым для тренировки оборудованием, мягким покрытием.
- Зал борьбы - площадь 147 м<sup>2</sup>; высота 6,27 м; зал оснащен профессиональным мягким покрытием и тренажерами.
- Зал гимнастики - площадь 272 м<sup>2</sup>; высота 5,55 м; условно разделен на две части: зону с гимнастическими снарядами и отдельную открытую площадку для гимнасток с зеркальной стеной.
- Лыжная база
- Малый игровой зал - площадь 535 м<sup>2</sup>; высота 8,45 м, предназначен для занятий баскетболом, футболом, мини-футболом и волейболом, оснащен баскетбольными корзинами, разметкой для игр.
- Тир - площадь 296 м<sup>2</sup>.
- Тренажерный зал - площадь 144,1 м<sup>2</sup>; высота 2,95 м, оборудован комплексом тренажеров для занятий бодибилдингом и пауэрлифтингом.
- Теннисный корт
  - Универсальный стадион, оборудованный футбольным полем, беговой дорожкой с резиновым покрытием, спортивными снарядами и тренажерами.

Студенты обеспечиваются спортивным инвентарем, необходимым для занятий соответствующим видом спорта.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине для обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется согласно «Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Новосибирском государственном университете».

## **10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

Перечень результатов обучения по дисциплине и индикаторов их достижения представлен в разделе 1 и приложении 1.

### ***10.1. Порядок проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине***

Рабочая программа дисциплины предусматривает проведение следующих видов контроля: текущий контроль успеваемости в форме контроля посещаемости занятий, степени овладения техникой изучаемых физических упражнений и сдачи нормативов; промежуточная аттестация в форме зачета.

Обучающиеся всех учебных отделений, занимающиеся в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие необходимый объем учебной программы, в каждом семестре выполняют зачетные, контрольные требования и получают зачет с соответствующей записью в зачетной книжке.

Критерием успешности освоения материала в основном и спортивном отделениях является экспертная оценка преподавателя, учитывая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, тестов общей физической подготовки, а также установленных в данном семестре требований.

Обучающиеся специального медицинского отделения выполняют разделы программы, контрольно-зачетные тесты и требования, в соответствии с учебной программой. Контрольные тесты выполняются с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

Итоговая отметка по физической культуре в специальных медицинских группах выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и посещаемости занятий.

Освоение дисциплины физическая культура и спорт инвалидами и лицами с ОВЗ заключается в выполнении письменной работы на тему из списка обязательной тематики теоретического раздела рабочей программы дисциплины.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающегося, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

### **Контрольные нормативы по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений**

#### **Мужчины**

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	13,2	13,6	14,3	14,5	14,7
2.	Бег 1000 м	3,20	3,30	3,45	4,00	4,20
3.	Бег 3000 м	12,00	12,35	13,30	13,50	14,30
4.	Бег на лыжах 5 км	23,50	25,00	26,25	27,45	28,30
5.	Плавание 50 м 100 м	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр. 2,30
6.	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
7.	Подтягивание в висе на перекладине	12	10	9	7	5
8.	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5

9.	Переворот силой в упор на переклад.	8	5	3	2	1
10.	В висе подним. ног до касания перекл.	10	7	5	3	2
11.	Стрельба из винтовки	45	40	35	32	30

### Женщины

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	15,7	16,5	17,9	18,2	18,7
2.	Бег 500 м	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
3.	Бег 2000 м	10,15	10,50	11,50	12,00	12,15
4.	Бег на лыжах 3 км	18,00	18,30	19,30	20,00	21,00
5.	Плавание 50 м 100 м	54,0 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр. 4,10
6.	Прыжки в длину с места	190	180	170	160	150
7.	Сед из положения лежа, руки за голов.	40	35	30	25	20
8.	Сгибание рук в упоре лежа	18	16	12	8	4
9.	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4
10.	Подтягивания в висе лежа	18	16	12	8	4
11.	Стрельба из винтовки	45	40	35	32	30

Контрольные нормативы и зачетные требования обучающиеся всех отделений сдают в установленные кафедрой физического воспитания контрольные недели (*Приложение 2*)

### ***Описание критериев и шкал оценивания индикаторов достижения результатов обучения по дисциплине***

Основу контроля физической культуры студентов университета составляет балльно-рейтинговая система контроля. Она вводится с целью стимулирования систематической двигательной активности, осознанной, самостоятельной работы обучающихся на протяжении всего периода обучения.

Инвалиды и лица с ОВЗ, в том числе освобожденные от физических нагрузок, при проведении текущего контроля успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт» выполняют письменные тематические контрольные работы, промежуточная аттестация проводится в форме зачета по теоретическому разделу учебной программы.

Далее см. *Приложение 1*

### ***Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения***

Темы теоретического раздела

№	Наименование тем теоретического раздела
1	Организация занятий по физической культуре в ВУЗе
2	Биологические основы физической культуры

3	Основы здорового образа жизни студента.
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5	Общая физическая и специальная подготовка.
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7	Физическая культура и спорт в учебной и профессиональной деятельности.
8	Основы занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента.

Проверка знаний теоретического раздела программы осуществляется методом тестирования обучающихся во время контрольных недель.

Примерные тестовые вопросы:

1. Физическое воспитание это:

- А. Процесс развития физических качеств.
- Б. Часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности.
- В. Педагогический процесс, направленный на получение знаний, умений и навыков в области физической культуры.

2. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью:

- А. Гипокинезия.    Б. Гипотония.    В. Гипотрофия.    Г. Гипотензия.

3. Что не относится к субъективным факторам, отражающимся на психическом состоянии студентов:

- А. Работоспособность.    Б. Величина учебной нагрузки
- В. Профессиональные способности и знания.
- Г. Способность ориентироваться в социальных условиях обучения.

4. Гибкость это:

- А. Способность выполнять гимнастические упражнения.
- Б. Способность выполнять максимальные по амплитуде движения.
- В. Растворение мышц человека на максимальную длину.

5. Что является физическим качеством:

А. Скорость. Б. Прыгучесть. В. Ловкость. Г. Сила воли.

6. Какого вида диагностики не существует:

А. Контрольное обследование. Б. Диспансеризация. В. Самоконтроль.

9. Число движений в единицу времени характеризует:

А. Темп. Б. Ритм. В. Скорость. Г. Беговая активность

Оценочные материалы по промежуточной аттестации (*Приложение I*),  
предназначенные для проверки соответствия уровня подготовки по дисциплине  
требованиям ФГОС, хранятся на кафедре в печатном и электронном виде.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

№	Характеристика внесенных изменений (с указанием пунктов документа)	Дата и № протокола	Подпись ответственного