

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Бизнес-информатика
<i>Код</i>	38 .03.05
<i>Направленность (профиль)</i>	Информационные системы и технологии в бизнесе
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенция	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни</p> <p>УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7		
	<p>Теоретические основы физической культуры и ее место в общекультурном пространстве и общественной жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Научно-практические основы физической культуры и 	<p>Использовать творчески средства и методы адаптивного и лечебного физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p>	<p>Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и

	<p>здорового образа жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> Различные методики адаптивной и лечебной физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесберегающие технологии. Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки. 	<p>ния, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> Использовать теоретические знания в области физической культуры, адаптивной и лечебной физической культуры, и спорта для самостоятельной организаторской работы в профессиональной деятельности. 	<p>профессиональной деятельности. Приобрести опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> Самостоятельных занятий адаптивной и лечебной физической культурой. Использования профессионально-прикладной физической культуры в дальнейшей самостоятельной жизни.
--	--	---	---

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать компетенции в профессиональной деятельности.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: проектный, организационно-управленческий.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников.

5. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>
	<i>очная форма</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	2/72
Контактная работа:	
Занятия лекционного типа	18
Занятия семинарского типа	18
Промежуточная аттестация: зачет с оценкой	0,1
Самостоятельная работа (СРС)	35,9

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

6.1 Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1 Очная форма обучения

		Виды учебной работы (в часах)
--	--	-------------------------------

№ п/п	Раздел/тема	Аудиторная работа			Самостоятельная работа
		ЛЗ	ПЗ	ЛабЗ	
1.	Физическая культура как социальное явление	1	1		4
2.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	1	1		4
3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	2		4
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2	2		4
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	2	2		4
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2		4
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	2	2		3,5
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	2	2		2
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2	2		2
10.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	2	2		4
	Итого:	18	18		35,9
	Промежуточная аттестация	0,1			

6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1. Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Физическая культура как социальное явление.	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены.</p> <p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.</p> <p>Спорт – явление культурной жизни.</p> <p>Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая</p>

		культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
2.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная 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.
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. Социокультурные факторы здорового образа жизни. Биосоциальные факторы здорового образа жизни.
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Развитие основных физических качеств.
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Спорт и его функции. Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни.
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта. Особенности подготовки в индивидуальных и командных видах спорта.
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля.

10.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Профессионально–прикладная физическая культура.
-----	--	---

6.2.2. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Физическая культура как социальное явление.	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены.</p> <p>Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.</p> <p>Спорт – явление культурной жизни.</p> <p>Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.</p> <p>Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.</p> <p>Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации</p>
2.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Деятельностная 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.</p> <p>Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации</p>
3.	Основы здорового образа жизни студента.	<p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Социокультурные факторы</p>

	Физическая культура в обеспечении здоровья.	здорового образа жизни. Биосоциальные факторы здорового образа жизни. Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации Просмотр учебных фильмов.
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации Ведение дневника самоконтроля.
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Развитие основных физических качеств. Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации Просмотр учебных фильмов.
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации Ведение дневника самоконтроля
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Спорт и его функции. Сущность и функция спорта как сложного явления общественной жизни. Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации Информационный проект

8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта. Особенности подготовки в индивидуальных и командных видах спорта. Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Ведение дневника самоконтроля. Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации
10.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Производственная физическая культура. Производственная гимнастика, физкультпаузы и физкультминутки. Профессионально–прикладная физическая культура. Реферирование литературы Работа со справочными материалами Работа с Интернет-ресурсами Индивидуальные творческие задания Подготовка презентации Информационный проект.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в приложении к рабочей программе дисциплины

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

6.1 Аспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура как социальное явление.	Вопросы к занятию, дискуссия
2.	Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	Вопросы к занятию, дискуссия, тестирование

3.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Вопросы к занятию, творческое задание
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	Вопросы к занятию, информационные и исследовательские проекты
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Вопросы к занятию, творческое задание
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Вопросы к занятию, творческое задание
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Вопросы к занятию, информационные и исследовательские проекты
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Вопросы к занятию, творческое задание
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Вопросы к занятию
10.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.	Вопросы к занятию

7.2 Контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля по темам

Тема 1 Физическая культура как социальное явление

Контрольные вопросы

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура; фоновые виды физической культуры; средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.

Дискуссионные процедуры

Дискуссия по вопросу «Почему государство занимается вопросами развития физической культуры и спорта»

Тема 2 Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Контрольные вопросы

1. Профессиональная направленность физической культуры.
2. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура и спорт в классическом университете.
4. Гуманитарная значимость физической культуры.
5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Сравнительный анализ с элементами комплексного проблемно-аналитического задания

1. Проведите сравнительный анализ законов «О физической культуре и спорте» 1999 г. и 2007 г. Почему назрела необходимость принятия нового закона в этой сфере? Докажите используя нормы закона и полученные результаты сравнения.

Критерии для проведения сравнения – понятийный аппарат, виды общественных объединений в сфере спорта, принципы, вопросы о разграничении полномочий между органами государственной власти и органами местного самоуправления, регулирование труда спортсменов, правовой статус спортсменов-профессионалов, олимпийское движение.

2. На основе кросс-анализа выявить общие и особенные черты следующих законодательных (нормативно-правовых) актов: а) законов о физической культуре и спорте двух стран мира; б) федерального закона о физической культуре и спорте и закона субъекта РФ.

Варианты тестовых заданий

1. Какой нормативный акт наделен большей компетенцией

1. Постановление или распоряжение правительства РФ.
2. Федеральный закон.
3. Указ Президента,
4. Закон субъекта федерации.
5. Нормативный акт органов местного самоуправления.

2. В каком году принят действующий ФЗ «О физической культуре и спорте»

1. 1999 году
2. 2007 году
3. 1993 году
4. 2008 году

3. В каком законе содержатся нормы о регулировании труда профессиональных спортсменов и тренеров

1. в ФЗ «О физической культуре и спорте»
2. в Трудовом кодексе
3. ФЗ «Об общественных объединениях»

4. В каком законе содержатся нормы о создании, деятельности, реорганизации и ликвидации общероссийских спортивных федераций

1. в ФЗ «О физической культуре и спорте»
2. в Трудовом кодексе
3. ФЗ «Об общественных объединениях»

5. Существует ли общий подход к определению физической культуры

1. Да, существует
2. Нет, не существует
3. Каждое государство по-своему отображает данное явление

6. Орган управления в сфере физической культуры и спорта в современной России

1. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму
2. Комитета по физической культуре и спорту
3. Министерство спорта

7. Министерство спорта РФ

1. является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому

регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта.

2. является федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по надзору и контролю в области физической культуры и спорта

8. Основными структурными подразделениями Министерства спорта РФ являются

1. Департаменты и отделы
2. Управления и отделы
3. Департаменты и управления

Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Контрольные вопросы

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. характеристики составляющих здорового образа жизни.
4. Режим труда и отдыха.
5. Организация сна.
6. Организация режима питания.
7. Организация двигательной активности.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Гигиенические основы закаливания.
10. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Творческое задание – составьте собственный распорядок дня с учетом норм здорового образа жизни.

Творческое задание

1. Провести микро-социологическое исследование среди школьников по вопросу «Отношение учащихся и их родителей к урокам физической культуры в школе». Первый этап – составление анкеты, с указанием цели анкетирования, второй этап – проведение анкетирования, третий этап – обработка результатов и анализ, четвертый этап – презентация результатов.
2. Разработайте свой комплекс ГТО. Обоснуйте Ваши требования

Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Контрольные вопросы

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
2. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

Информационные и исследовательские проекты по темам:

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.
3. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период

экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

4. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Контрольные вопросы

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая.
5. Профессионально–прикладная физическая подготовленность спортсмена как разновидность специальной физической подготовленности.
6. Интенсивность физических нагрузок
7. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
8. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Задание – составьте учебно-тренировочное задание

Тема 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Контрольные вопросы

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.

Задание – распланируйте самостоятельные занятия (по выбору – возраст, пол)

Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Контрольные вопросы

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальные отличия от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый (общедоступный) спорт, его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в высшем учебном заведении.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».

Информационные и исследовательские проекты

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
2. Спортивная классификация.
3. Студенческий спорт.
4. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

5. Система студенческих спортивных соревнований.
6. Общественные студенческие спортивные организации.
7. Олимпийские игры и Универсиады.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
10. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Дискуссия по вопросу:

Чем отличается спортсмен-любитель от спортсмена профессионала?

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Контрольные вопросы

1. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
2. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
3. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
4. Перспективное планирование подготовки.
5. Текущее и оперативное планирование подготовки.
6. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
7. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Задание

С учетом вида спорта (по выбору) выявить особенности: (а) правил спортивных соревнований и (б) положений о спортивных соревнованиях. С учетом вида спорта (по выбору) определить динамику изменений нормативов и требований Единой всероссийской спортивной классификации при присвоении спортивных разрядов и званий.

Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Контрольные вопросы

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно–педагогический контроль, его содержание.

Тема 10 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

Контрольные вопросы

1. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК.

4. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
5. Дополнительные средства повышения работоспособности.
6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

7.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);
2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

1. Требование к теоретическому устному ответу

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

2. Творческие задания

Эссе – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

Критерии оценивания - оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка «*хорошо*» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; не достаточно аргументов при обосновании личной позиции.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение). Но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если не выполнены никакие требования.

3. Требование к решению ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители)

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

Критерии оценивания – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

4. Интерактивные задания

Механизм проведения диспут-игры (ролевой (деловой) игры).

Необходимо разбиться на несколько команд, которые должны поочередно высказать свое мнение по каждому из заданных вопросов. Мнение высказывающейся команды засчитывается, если противоположная команда не опровергнет его контраргументами. Команда, чье мнение засчитано как верное (не получило убедительных контраргументов от противоположных команд), получает один балл. Команда, опровергнувшая мнение противоположной команды своими контраргументами, также получает один балл. Побеждает команда, получившая максимальное количество баллов.

Ролевая игра как правило имеет фабулу (ситуацию, казус), распределяются роли, подготовка осуществляется за 2-3 недели до проведения игры.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, выполнения всех критериев.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

5. Комплексное проблемно-аналитическое задание

Задание носит проблемно-аналитический характер и выполняется в три этапа. На первом из них необходимо ознакомиться со специальной литературой.

Целесообразно также повторить учебные материалы лекций и семинарских занятий по темам, в рамках которых предлагается выполнение данного задания.

На втором этапе выполнения работы необходимо сформулировать проблему и изложить авторскую версию ее решения, на основе полученной на первом этапе информации.

Третий этап работы заключается в формулировке собственной точки зрения по проблеме. Результат третьего этапа оформляется в виде аналитической записки (объем: 2-2,5 стр.; 14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерий оценивания - оценка учитывает: понимание проблемы, уровень раскрытия поставленной проблемы в плоскости теории изучаемой дисциплины, умение формулировать и аргументировано представлять собственную точку зрения, выполнение всех этапов работы.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

6. Исследовательский проект

Исследовательский проект – проект, структура которого приближена к формату научного исследования и содержит доказательство актуальности избранной темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, историографии, обобщение результатов, выводы.

Результаты выполнения исследовательского проекта оформляется в виде реферата (объем: 12-15 страниц; 14 шрифт, 1,5 интервал).

Критерии оценивания - поскольку структура исследовательского проекта максимально приближена к формату научного исследования, то при выставлении учитывается доказательство актуальности темы исследования, определение научной проблемы, объекта и предмета исследования, целей и задач, источников, методов исследования, выдвижение гипотезы, обобщение результатов и формулирование выводов, обозначение перспектив дальнейшего исследования.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

7. Информационный проект (презентация):

Информационный проект – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

Критерии оценивания - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

8. Дискуссионные процедуры

Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, мини-конференции являются средствами, позволяющими включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Задание дается заранее, определяется круг вопросов для обсуждения, группы участников этого обсуждения.

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

- лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;
- смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;
- смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

Критерии оценивания – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда все требования выполнены в полном объеме.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

9. Тестирование

Является одним из средств контроля знаний, обучающихся по дисциплине.

Критерии оценивания – правильный ответ на вопрос.

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

10. Требование к письменному опросу (контрольной работе)

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

Критерии оценивания: последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с

ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная учебная литература:

1. Германов, Г. Н. История, теория и организация физической культуры и спорта. 150 вопросов абитуриенту : ответы и самоконтроль. Учебное пособие для абитуриентов / Г. Н. Германов, М. Е. Злобина, П. А. Хомяк. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 365 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27256.html>
2. Кислицын, Ю. Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов : справочное пособие / Ю. Л. Кислицын, В. С. Побыванец, В. Н. Бурмистров. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2013. — 228 с. — ISBN 978-5-209-05470-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22226.html>
3. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения : материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А. В. Аверкова, В. А. Баронина, К. А. Бугаевский [и др.]. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — ISBN 978-5-85094-594-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/51800.html>

8.2 Дополнительная учебная литература:

1. Хлистун, Ю. В. Комментарий к Федеральному закону от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (3-е издание переработанное и дополненное) / Ю. В. Хлистун, С. Н. Братановский. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2013. — 492 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/19241.html>
2. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — ISBN 978-5-9227-0386-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/19345.html>
3. Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/56428.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

9. 1. Федеральный портал «Российское образование». <http://www.edu.ru/>
10. 2. Электронно-библиотечная система IPR BOOKS <https://www.iprbookshop.ru/>

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании

нескольких видов учебной деятельности – лекционных занятий, практических занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
- выполнение самостоятельных практических работ;
- подготовка к экзаменам (зачетам) непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира. В течение семестра необходимо подготовить рефераты с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение различных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

- Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
- Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
- Время непосредственно перед экзаменом лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене (зачете) высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

1. Microsoft Windows Server;
2. Семейство ОС Microsoft Windows;
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);

Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Тренажерный зал, оснащенный специализированным оборудованием:

тренажер для гиперэкстензии; тренажер Кроссовер; степпер Kettler; тренажер вертикальной и горизонтальной тяги; тренажер вертикального жима; тренажер для прессы; тренажер Butterfly; тренажер Смита; мульти тренажер Torneo; гребной тренажер; беговая дорожка; тренажер универсальный (штанга) Torneo; велотренажер; универсальная стойка для приседания со штангой; стол теннисный; шведская стенка; навесной турник; степ-платформа большая; степ-платформа маленькая; стол для армрестлинга; скамья; стойка для гантельного ряда; гантели; фитболы; коврики; бодибары; теннисные ракетки; теннисные шары; музыкальная установка; телевизор; шкаф для хранения спортивного инвентаря.

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекционные занятия (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация) и практические занятия, так и активные и интерактивные формы занятий - диспуты, решение ситуационных задач, ролевые игры и разбор конкретных ситуаций.

На учебных занятиях используются технические средства обучения – проектор, ноутбук, проекционный экран, колонки для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- практические занятия;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа с учебной литературой;
- подготовка и обсуждение рефератов, презентаций;
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- творческие задания;
- сообщения с анализом;
- дискуссия.

13.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

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

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Бизнес-информатика
<i>Код</i>	38.03.05
<i>Направленность (профиль)</i>	Информационные системы и технологии в бизнесе
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

Москва
2024

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Компетенция	Индикаторы компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни УК-7.2 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности УК-7.3 Владеет здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7		
	Теоретические основы физической культуры и ее место в общекультурном пространстве и общественной жизни.	Использовать творчески средства и методы адаптивного и лечебного физического воспитания для профессионально-личностного	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. • Ценностями физической культуры

	<ul style="list-style-type: none"> • Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. • Различные методики адаптивной и лечебной физкультурно-спортивной деятельности и здоровьесберегающие технологии. • Теоретические основы профессионально-прикладной физической подготовки. 	<p>развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать теоретические знания в области физической культуры, адаптивной и лечебной физической культуры, и спорта для самостоятельной организаторской работы в профессиональной деятельности. 	<p>личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p> <p>Приобрести опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельных занятий адаптивной и лечебной физической культурой. • Использования профессионально-прикладной физической культуры в дальнейшей самостоятельной жизни.
--	---	---	---

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ЗАЧТЕНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> - студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> - студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> - студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; <p>При решении продемонстрировал навыки</p> <ul style="list-style-type: none"> - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности,

		- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связи теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связи теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.

Компетенция не достигнута		
НЕ ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.

4. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотношенной с результатами обучения по дисциплине

Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Каковы цель и задачи физического воспитания в вузе?
2. Каковы специфические функции физической культуры?
3. Каков смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»?
4. Методы оценки резервов здоровья (классификация, краткая характеристика).
5. Каков диапазон ЧСС у здорового человека?
6. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?
7. Что вы вкладываете в понятие стиль жизни? Позитивные, негативные факторы стиля жизни.
8. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье.
9. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?
10. Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?
11. Каковы принципы рационального питания?
12. Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?
13. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?
14. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?
15. Какие средства физического воспитания Вам известны?
16. Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
17. Какие методы применяются для развития силы?
18. Какие выделяют виды выносливости и каковы особенности их развития?
19. Что в первую очередь необходимо оценить для определения оптимальной физической нагрузки? По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
20. Как определяется зависимость ЧСС от возраста?
21. Составьте персональную оздоровительную программу на 20 недель.
22. Какие травмы чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта? Первая помощь при травмах.

23. С помощью каких методов оценивается уровень физического развития?
24. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
25. С помощью чего можно контролировать степень физической подготовленности?
26. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?

Типовые тесты

Вариант 1

1. Каким упражнением проверить физическое качество- гибкость?

- а) подтягивание в висе на перекладине
- б) прыжки в длину с места
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь
- г) кувырок вперед

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) на массовый спорт и спорт высших достижений
- б) на массовый спорт и детский спорт
- в) на массовый спорт и женский спорт
- г) на юношеский спорт и спорт высших достижений

3. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) силовых упражнений
- б) скоростных упражнений
- в) упражнений на координацию
- г) упражнений на выносливость

4. Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц олимпийских игр
- б) единство спортсменов пяти континентов земного шара
- в) гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости
- г) основные двигательные навыки

5. Первые Олимпийские Игры были проведены в 776 до н.э. в Олимпии. Кому они были посвящены?

- а) Зевсу
- б) Афине
- в) Гераклу
- г) Посейдону

6. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем
- б) секли лавровым венком
- в) объявляли героем
- г) изгоняли со стадиона

7. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) переутомлением
- б) утомлением
- в) нагрузкой
- г) перегрузкой

8. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие человека
- б) физическое совершенство

- в) физическая подготовленность
 - г) физическое воспитание
- 9. Физические качества – это:**
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека
 - б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности
 - в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах
 - г) двигательные умения и навыки, присущие человеку.
- 10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:**
- а) двигательной реакцией
 - б) скоростными способностями
 - в) скоростью одиночного движения
 - г) скоростно-силовыми способностями
- 11. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**
- а) гибкость
 - б) быстроту
 - в) выносливость
 - г) ловкость
- 12. К основным физическим качествам относятся ...**
- а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила
 - б) бег, прыжки, метания
 - в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
 - г) бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места
- 13. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**
- а) правила соревнований
 - б) программа соревнований
 - в) положение соревнований
 - г) протокол соревнований
- 14. Способность противостоять утомлению, способность длительного выполнения какой-либо деятельности без снижения ее эффективности – это?**
- а) сила
 - б) ловкость
 - в) выносливость
 - г) гибкость
- 15. Назовите функционально-нагрузочные тесты (из тестирования).**
- 16. Прокомментируйте (опираясь на собственный профиль здоровья) слабые показатели собственного здоровья. Как улучшить эти показатели?**

Вариант 2

1. Физическая культура – это

- а) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации

- в) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
- 2. Основным средством физического воспитания являются**
- а) физические упражнения
 - б) оздоровительные силы природы
 - в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи
- 3. К показателям физического развития относятся:**
- а) сила и гибкость;
 - б) быстрота и выносливость;
 - в) рост и вес;
 - г) ловкость и прыгучесть.
- 4. Результатом физической подготовки является**
- а) физическое развитие
 - б) физическое совершенство
 - в) физическая подготовленность
 - г) способность правильно выполнять двигательные действия
- 5. Гипокинезия – это следствие:**
- а) понижения двигательной активности человека;
 - б) повышения двигательной активности человека;
 - в) нехватки витаминов в организме;
 - г) чрезмерного питания.
- 6. Под гомеостазом понимается**
- а) приспособление функций организма к окружающей среде
 - б) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, и других физиологических процессов, происходящих в организме
 - в) постоянство внутренней среды организма человека
- 7. Недостаток витаминов в организме человека называется:**
- а) авитаминоз
 - б) гиповитаминоз
 - в) гипервитаминоз
 - г) бактериоз
- 8. Пульс у взрослого тренированного человека в состоянии покоя составляет:**
- а) 60–80 уд./мин.
 - б) 80–100 уд./мин.
 - в) 100–120 уд./мин.
 - г) 130–200 уд./мин.
- 9. К основному признаку здоровья относится**
- а) максимальный уровень развития физических качеств
 - б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
 - в) совершенное телосложение
- 10. Каким тестом определяется общая физическая работоспособность?**
- а) степ-тест
 - б) отжимания
 - в) 30 приседаний за 45 сек.
 - г) проба Штанге
- 11. Динамометр служит для измерения показателей:**
- а) роста
 - б) жизненной емкости легких

- в) силы воли
 - г) силы кисти
- 12. Коррекция избыточной массы тела наиболее эффективна с использованием _____ упражнений.**
- а) анаэробных
 - б) аэробных
- 13. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье**
- а) состояние окружающей среды
 - б) генетика человека
 - в) стиль жизни
 - г) медицина
- 14. Адаптация - это**
- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
 - б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
 - в) процесс восстановления
- 15. Назовите функционально-нагрузочные тесты (из тестирования).**
- 16. Прокомментируйте (опираясь на собственный профиль здоровья) слабые показатели собственного здоровья. Как улучшить эти показатели?**

Типовые темы исследовательских, информационных и творческих проектов

Информационный проект

1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
4. Особенности ЛФК при нарушениях обмена веществ.
5. ЛФК при заболеваниях суставов.
6. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
7. ЛФК при дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии.
8. ЛФК при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга.
9. ЛФК при ожогах и обморожениях.

Исследовательский проект

1. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
3. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
4. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
5. Методика самостоятельных занятий.
6. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.
7. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.

Творческий проект

1. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
2. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.

3. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
4. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
5. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
6. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

Комплексное проблемно-аналитическое задание

1. Верно ли определение, что спорт это – «...область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности».
2. На примере развития олимпийского движения проанализируйте тенденции.
3. Определите с помощью частоты сердечных сокращений уровень тренировочной нагрузки при занятии бегом.
5. Дайте характеристику индивидуально–игровым и циклическим видам спорта.
6. Приведите примеры выдающихся отечественных спортсменов, какова их роль в развитии спорта в России.
7. Разработайте комплекс упражнений для повышения показателей в силовой выносливости.
8. Докажите необходимость использования физкультпауз и физкультминуток на рабочем месте.
9. Какова роль спорта в развитии личности человека. Какие психологические качества формируют занятия физической культурой и спортом.
10. Сформулируйте собственную позицию относительно наиболее оптимальной системы борьбы государства с вредными привычками у населения РФ.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций (знаний, умений, владений)

Специфика формирования компетенций и их измерение определяется структурированием информации о состоянии уровня подготовки обучающихся.

Алгоритмы отбора и конструирования заданий для оценки достижений в предметной области, техника конструирования заданий, способы организации и проведения стандартизованных оценочных процедур, методика шкалирования и методы обработки и интерпретации результатов оценивания позволяют обучающимся освоить компетентностно-ориентированные программы дисциплин.

Формирование компетенций осуществляется в ходе всех видов занятий, практики, а контроль их сформированности на этапе текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы: устный, письменный;
- задания для практических занятий;
- ситуационные задания;
- контрольные работы;
- коллоквиумы;
- написание реферата;
- написание эссе;
- решение тестовых заданий;
- экзамен.

Опросы по вынесенным на обсуждение темам

Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении аттестации в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения заданий. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Письменные опросы позволяют проверить уровень подготовки к практическому занятию всех обучающихся в группе, при этом оставляя достаточно учебного времени для иных форм педагогической деятельности в рамках данного занятия. Письменный опрос проводится без предупреждения, что стимулирует обучающихся к систематической подготовке к занятиям. Вопросы для опроса готовятся заранее, формулируются узко, дабы обучающийся имел объективную возможность полноценно его осветить за отведенное время.

Письменные опросы целесообразно применять в целях проверки усвояемости значительного объема учебного материала, например, во время проведения аттестации, когда необходимо проверить знания обучающихся по всему курсу.

При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

Решение заданий (кейс-методы)

Решение кейс-методов осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося по применению содержания основных понятий и терминов дисциплины вообще и каждой её темы в частности.

Обучающемуся объявляется условие задания, решение которого он излагает либо устно либо письменно.

Эффективным интерактивным способом решения задания является сопоставления результатов разрешения одного задания двумя и более малыми группами обучающихся.

Задачи, требующие изучения значительного объема, необходимо относить на самостоятельную работу студентов, с непременно разбором результатов во время практических занятий. В данном случае решение ситуационных задач с глубоким обоснованием должно представляться на проверку в письменном виде.

При оценке решения заданий анализируется понимание обучающимся конкретной ситуации, правильность её понимания в соответствии с изучаемым материалом, способность обоснования выбранной точки зрения, глубина проработки рассматриваемого вопроса, умением выявить основные положения затронутого вопроса.

Решение заданий в тестовой форме

Проводится тестирование в течение изучения дисциплины

Не менее чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

При прохождении тестирования пользоваться конспектами лекций, учебниками, и иными материалами не разрешено.

