ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 3383 B100 5FAE C5B4 452F ADAE C64F 6784
Действителен: с 21 марта 2022 г. по 21 июня 2023 г.
Владелец: АНОВО "МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ" в лице ректора Манюшиса Альгирдаса Юозо
Дата: 15.04.2022

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки	Реклама и связи с общественностью
Код	43.03.01
Направленность (профиль)	Рекламные и маркетинговые коммуникации, PR
Квалификация выпускника	бакалавр

Москва
2021 г.

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

1. **Компетенции и индикаторы их достижения**

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных УК-7.2 Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности УК-7.3 Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья УК-7.4 Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно эмоционального утомления на рабочем месте

2. **Описание планируемых результатов обучения по дисциплине**

2.1. 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. Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Теоретические основы прикладной физической подготовки.	Использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Использовать теоретические знания в области физической культуры и спорта для самостоятельной организаторской работы в профессиональной деятельности.	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части учебного плана ОПОП. Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с такими дисциплинами, как: «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать универсальные компетенции в профессиональной деятельности.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: авторский, проектный, маркетинговый, организационный, технологический.

Профиль (направленность) программы установлена путем её ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Рекламные и маркетинговые коммуникации, PR

4. Объем дисциплины

Виды учебной работы	***Формы обучения***			
	Очная	***Очно-заочная***	***Заочная***	***Заочная с применением ДОТ***
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	2/72	2/72	2/72	2/72
Контактная работа:				
Занятия лекционного типа	18	8	4	2
Занятия семинарского типа	18	-	-	2

Промежуточная аттестация: **Зачет** / зачет с оценкой	0.1	0.1	4	4
Самостоятельная работа (СРС)	35.9	63.9	64	64

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

5.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

5.1.1. Очная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самостоятельная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	*Иные учебные занятия*	*Практические занятия*	*Семинары*	*Лабораторные раб.*	*Иные занятия*	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	4			4			6
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	4			4			6
3.	Методы оценки здоровья.	4			4			6
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2			2			6
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2			2			6
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2			2			5.9
	Итого	18			18			35.9
Промежуточная аттестация		0.1						

6.1.2 Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самостоятельная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	*Иные учебные занятия*	*Практические занятия*	*Семинары*	*Лабораторные раб.*	*Иные занятия*	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2						10
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	1						10
3.	Методы оценки здоровья.	1						10
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1						10
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	2						10
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1						13.9
	Итого	8						63.9
Промежуточная аттестация		0.1						

6.1.3 Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самостоятельная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	*Иные учебные занятия*	*Практические занятия*	*Семинары*	*Лабораторные раб.*	*Иные занятия*	
	Физическая культура в	1						12

1.	профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента							
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	1						10
3.	Методы оценки здоровья							10
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1						10
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	1						12
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями							10
	Итого	4						64
Промежуточная аттестация		4						

6.1.4. Заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/п	**Раздел/тема**	**Виды учебной работы (в часах)**						
		Контактная работа						**Самостоятельная работа**
		Занятия лекционного типа		**Занятия семинарского типа**				
		Лекции	*Иные учебные занятия*	*Практические занятия*	*Семинары*	*Лабораторные раб.*	*Иные занятия*	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2						10
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности,							10

	факторам среды обитания							
3.	Методы оценки здоровья			1				11
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности			1				11
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе							11
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями							11
	Промежуточная аттестация	4						
	Итого	2		2				64

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 в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой). Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.
	Социально-биологические	Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека.

2.	основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Персонифицированное исследование и оценка факторов экосреды и жизненного стиля, которые непрерывно адаптируют организм человека и формируют текущий уровень психофизического здоровья, самочувствия и общую работоспособность. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.
3.	Методы оценки здоровья	Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма человека. Исследование персонального профиля психофизического здоровья и оценка контролируемых медико-педагогических и физиологических показателей организма. Сильные и слабые показатели организма: причины и следствия. Как управлять своим здоровьем и защищаться от преждевременных болезней? Взаимозависимость психофизических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, ловкости, физической работоспособности и функционального состояния нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы?
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личное отношение к здоровью. Физическая культура (культура здоровья) = физическая подготовленность. Алкоголь, курение, наркотики. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. Спортивные соревнования и их разновидности.
	Методические основы и	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой. Формы и содержание самостоятельных

6.	самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	занятий. Выбор систем физических упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.

6.2.2 Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	*Содержание практического занятия*
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Антропологические показатели. Протокол тестирования. Тест 3,4,5,6,7.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Показатели сердечно-сосудистой системы, адаптивность ССС. Измерение общей физической работоспособности. Протокол тестирования. Тест 1,2,3,8,14,15.
3.	Методы оценки здоровья	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Индекс физического здоровья. Протокол тестирования. Тест 9,10,11,12,13.
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Анализ факторов жизненного стиля на основе персональной анкеты.
5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Обучение методам измерения и оценки самоконтроля.

6.2.3Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие	Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой). Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры.

	личности студента	Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Персонифицированное исследование и оценка факторов экосреды и жизненного стиля, которые непрерывно адаптируют организм человека и формируют текущий уровень психофизического здоровья, самочувствия и общую работоспособность. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.
3.	Методы оценки здоровья	Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма человека. Исследование персонального профиля психофизического здоровья и оценка контролируемых медико-педагогических и физиологических показателей организма. Сильные и слабые показатели организма: причины и следствия. Как управлять своим здоровьем и защищаться от преждевременных болезней? Взаимозависимость психофизических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, ловкости, физической работоспособности и функционального состояния нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы?
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личное отношение к здоровью. Физическая культура (культура здоровья) = физическая подготовленность. Алкоголь, курение, наркотики. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
	Общая психофизическа	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в

5.	я и спортивная подготовка студентов в образовательно м процессе	образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. Спортивные соревнования и их разновидности.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельны х занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.

6. Фонд оценочных средств для проведения 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.

7.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	**Контролируемые разделы (темы)**	**Наименование оценочного средства**
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Опрос, тесты Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Опрос, тесты, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.

3.	Методы оценки здоровья	Опрос, тесты, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Опрос, тесты Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Опрос, тесты, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Опрос, тесты, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи.

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

Типовые вопросы для устного опроса

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 веником
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

Вариант 2

1. Физическое упражнение – это …
а) Один из методов физического воспитания;
б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
в) Основное средство физического воспитания;
г) Методический прием обучения двигательным действиям.

2. В каком виде спорта время не ограничивается?
а) волейбол
б) футбол;
в) баскетбол;
г) гандбол.

3. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)?
а) желтый
б) синий
в) красный
г) зеленый

4. В каком году Российские спортсмены участвовали на Олимпиаде под Олимпийским флагом?
а) 1992 г.
б) 1994 г.

в) 2000 г.
г) 2004 г.

5**. Кто из математиков и философов древний Греции был Олимпийским чемпионом?**
а) Пифагор
б) Платон
в) Аристотель
г) Протагор

6. В какой игре на площадке одновременно присутствует наименьшее количество игроков?
а) Баскетбол;
б) Волейбол;
в) Хоккей;
г) Водное поло.

7**. В каком виде спорта А.С.Пушкин был чемпионом Петербурга?**
а) плавание;
б) стрельба;
в) марафонский бег;
г) фигурное катание.

8**. Какие изменения в правилах приняла международная федерация легкой атлетики в 2010 году?**
а) Правила финиширования
б) Правила фальстарта
в) Правила бега по повороту
г) Правила бега по дистанции

9. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…
а) Гибкость;
б) Быстроту;
в) выносливость;
г) Ловкость.

10. 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

11. Что необходимо сделать пострадавшему при остановке сердца?
а) искусственное дыхание
б) непрямой массаж
в) переливание крови
г) электрокардиограмму
12. Чем бьют по мячу игроки в гольф?

а) клюшка
б) бита
в) кий
г)ракетка

13. В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию?
а) спринт
б) марафон
в) эстафета
г) кросс

14. Отличительные внешние признаки утомляемости
а) одышка, потливость
б) повышенный пульс
в) головная боль

г) жжение в желудке

Вариант 3

1.Физические качества - это:
а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека:
в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
г) Методический прием обучения двигательным действиям

2.К основным физическим качествам относятся:
а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов
в) бег, прыжки, метания, ходьба
г) шаг, бег, прыжки

3.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика
б) современное пятиборье
в) гимнастика
г) конный спорт

4.Какой легкоатлетический снаряд спортсмены толкают?
а) копье
б) ядро
в) диск
г) молот

5.Сила - это
а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

г) укрепление опорно-двигательного аппарата

6.Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
а) подвижных и спортивных игр
б) скоростно-силовых упражнений

в) прыжков вверх с места
г) плавании

7. В какой из этих игр используется мяч наибольшей величины?
а) баскетбол
б) футбол
в) волейбол
г) гандбол

8.Какие упражнения считаются развивающими силу:
а) подтягивания, отжимания
б) наклоны
в) подвижные игры
г) прыжки на 360

9.Что называют быстротой:
а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

10.Какие упражнения развивают быстроту:
а) бег на длинные дистанции
б) отжимания
в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
г) прыжки с места

11.Что такое выносливость:
а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой
г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

12.Что называют гибкостью:
а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой

г) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

13.Какое качество развивают упражнения с преодолеванием веса собственного тела:
а) гибкость
б) сила
в) ловкость
г) выносливость

14.Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:
а) игра в волейбол
б) прыжок с места
в) бег в медленном темпе
г) бег на 100 м

Вариант 4
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?

Ключи к тестовым заданиям:

Вариант 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	а	в	б	а	г	б	в	б	б	в	в	в	в

Вариант 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
в	а	б	б	а	а	а	б	в	в	а	а	б	а

Вариант 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
б	а	в	б	б	а	а	а	а	в	а	в	б	в

Вариант 4

1– а; 2 – а; 3 – в; 4 – в; 5 – а; 6 – в; 7 – а; 8 – а; 9 – а; 10– а;
11– г; 12 – б; 13– в; 14 – а;

Типовые темы исследовательских, информационных и творческих проектов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
10. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
12. Методика самостоятельных занятий.
13. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.

Реализация программы с применением ДОТ:

Типовые темы информационных проектов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на гармоническое развитие организма.

4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки состояния здоровья.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
   Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
7. Образ жизни. Позитивные и негативные факторы образа жизни.
8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
9. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
10. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
11. Методика самостоятельных занятий.
12. Адаптация организма студента к физическим упражнениям

Типовые тесты:

1 Сколько лекций содержит УМК (учебно - методические комплексы) по физической .культуре:
1. 8
2. 12
3. 15

2. Какой научно-обоснованный минимум объем двигательной активности в неделю ?
1. 5
2. 10
3. 15

3. Какое количество аудиторных часов выделяется студентам заочного обучения за время учебы в ВУЗе ?

1. 10часов
2. 20 часов
3. 30 часов

4. Что не включает в себя массовая физическая культура :
1. Физическое воспитание
2. Спорт высших достижений
3. физическая рекреация
4. утренняя гигиеническая гимнастика.

5. Физическая культура и спорт:
1. Помогают самореализоваться в современном мире
2. сказывается отрицательно и не помогает самовыразиться
3. не сказывается никак

6. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья:

1. Основная
2. Специальная

3. Подготовительная

7. Итоговая аттестация определяется по :
1. Уровню выполнения тестов по физической подготовки
2. Уровню выполнению тестов по профессионально-прикладной физической подготовки
3. Устному опросу по теоретическому и методическому разделам программы.
4. Включает все выше перечисленные разделы.

8. Какое количество аудиторных часов по предмету «Физическая культура» предусмотрено учебной программой.
1. 10 часов
2. 10-30 часов
3. 408 часов

9. Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки:
1. Для успешного овладения профессией и активного выполнения работы
2. для успешного и активного отдыха
3. для успешной реабилитацией организма после травмы

10. Физическая культура личности студента состоит:
1. из 2х частей
2. из 3х частей
3. из 4х частей

11. Занятия физическими упражнениями и спортом:
1. повышают устойчивость организма к действиям не благоприятных
2. влияют отрицательно на профессиональный труд
3. никак не сказываются

12. Какое количество классификаций входит в программу Олимпийских игр:
1. 6
2. 8
3. 9

13. Цель физического воспитания в ВУЗе:
1. формирование физической культуры, личности.
2. активизация обменных процессов.
3. укрепление здоровья, развитие различных групп мышц тела.

14. Задачи физического воспитания:
1. педагогический процесс направленный на формирование здорового, социально-активного, высоконравственного человека.
2. Педагогический процесс направленный на совокупность ценностей, норм и знаний создаваемых обществом
3. Педагогический процесс направленный на приобретение опыта творческого использования, физкультурно-спортивной деятельности.

15. Физическое совершенство это:
1. Совершенное строение тела.

2. Идеальное здоровье
3. Исторически обусловленный уровень здоровья и развития физических способностей

16. Учебные занятия в ВУЗе проводятся в форме:
1. учебно-тренировочных и контрольных занятий.
2. Элективных
3. Индивидуально-групповых
4. Все выше перечисленное.

17. Физическое развитие это:
1. Совокупность морфологических и функциональных свойств организма человека.
2. Состояние тренированности органов человека
3. Состояние тренированности мышечного аппарата человека

18. К средствам физической культуры относятся:
1. Физические упражнения
2. Естественные силы природы
3. Режим питания и трудовой деятельности
4. Все выше перечисленное

19. К профессиональной физической культуре относятся:
1. Спорт высших достижений
2. Лечебная физическая культура
3. Избирательный использование средств физической культуры для поддержания высокого уровня работоспособности.

20. Из каких компонентов состоит физическая культура студента:
1. Операционный компонент;
2. Мативационный компонент
3. Практико-деятельный компонент
4. Все выше перечисленное

21. Реабилитационная физическая культура используется:
1.для развития физических качеств выносливости, силы, гибкости, скорости
2.для подготовки к спортивным соревнованиям
3.в качестве лечения заболеваний

22. К фоновым видам физической культуры относиться:
1.детский спорт
2.спорт высших достижений
3.утренняя гимнастика

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

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.

При реализации программы с применением ДОТ:

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 «выполнено» ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «не выполнено» 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.

При реализации программы с применением ДОТ:

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 «выполнено» ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

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

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.

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

8.1 Основная учебная литература

1. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43233.html
3. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей / . — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72915.html

8.2 Дополнительная учебная литература:

1. Кузьменко Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки. Содержательный аспект [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузьменко Г.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2017.— 276 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/72521.html
2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html

8.3. Периодические издания

1. Вестник спортивной науки. http://www.iprbookshop.ru/63664.html
2. Автономия личности. http://www.iprbookshop.ru/47588.html

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

1. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru/
2. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru/
3. www.studentsport.ru (Студенческий спорт)
4. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник
5. www.sportfiles.ru (Каталог спортивных ресурсов)
6. http://www.olympic.ru (Олимпийский комитет России)
7. www.studyhealth.ru Межуниверситетский центр дистанционного обучения «Навигатор здоровья»

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

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайнрежиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

1. работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
2. внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
3. выполнение самостоятельных практических работ;
4. 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 (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

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:

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

На экзамене 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. Терминальный сервер, предоставляющий к нему доступ клиентам на базе

Windows Server 2016

2. Семейство ОС Microsoft Windows

3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом

4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (Информационный комплекс)

5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (ЭПС «Система ГАРАНТ»)

6. Антивирусная система NOD 32

7. Adobe Reader. Лицензия проприетарная свободно-распространяемая.

8. Электронная система дистанционного обучения АНОВО «Московский международный университет». *https://elearn.interun.ru/login/index.php*

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

1. компьютеры персональные для преподавателей с выходом в сети Интернет;
2. наушники;
3. вебкамеры;
4. колонки;
5. микрофоны.

13.Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

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

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайнрежиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

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

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;

- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;

- контрольные опросы;

- консультации;

- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;

- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);

- 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:

- *диспут*

- *анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач*

- *ролевая игра;*

- *круглый стол;*

- *мини-конференция*

-*дискуссия*

- *беседа.*

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.