

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Реклама и связи с общественностью
<i>Код</i>	42.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Рекламные и маркетинговые коммуникации, PR
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 039CF0930035B466A44637ABV04B6AF49F
Владелец: ПОПОВ ВАСИЛИЙ ГАВРИИЛОВИЧ
Действителен: с 23.04.2026 до 23.07.2027

Москва
2026

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

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

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. 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.

4. 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

5. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>			
	<i>Очная</i>	<i>Очно-заочная</i>	<i>Заочная</i>	<i>Заочная с применением ДОТ</i>
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	0,1	0,1	4	4
Самостоятельная работа (СРС)	35,9	63,9	64	64

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

№ п/ п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самос тоятел ьная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекци и	Иные учебны е заняти я	Пра кти ческ ие заня тия	Сем инар ы	Лаб ора тор ные раб.	Ины е заня тия	
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)						Самост ятель ная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекци и	Иные учебны е заняти я	Пра кти ческ ие заня тия	Сем инар ы	Лаб ора тор ные раб.	Иные заняти я	
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)						Самос тоятел ьная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекци и	Иные учебн ые занят ия	Пра кти ческ ие заня тия	Сем инар ы	Лаб ора тор ные раб.	Ины е заня тия	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	1						12
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						Самос тоятел ьная работа	
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа					
		Лекци и	Иные учебны е заняти я	Пра кти ческ ие заня тия	Сем и нар ы	Ла бо ра то рн ые ра б.	Иные заняти я		
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								10
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.
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).
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.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных 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.

6.2.2 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	Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной

	образовательном процессе	программы на 20 недель.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Обучение методам измерения и оценки самоконтроля.

6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
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.
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).
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.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных 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.

7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ 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.

8. 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>

2. 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>

9. 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://www.olympic.ru> (Олимпийский комитет России)

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.

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. 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. 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, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк.

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

12.2. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

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

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

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.

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 студентами с инвалидностью и студентами 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>	Реклама и связи с общественностью
<i>Код</i>	42.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Рекламные и маркетинговые коммуникации, PR
<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

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

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	Использовать средства и методы физического	Средствами и методами укрепления

	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.	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.	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	---	--	--

3.2. Критерии оценки знаний студентов

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/Зачтено	Знает:	- 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:	- 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:	- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении продемонстрировал навыки - 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.

ХОРОШО/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.
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/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.
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/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”.
--	----------	--

При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/ зачет с оценкой/ экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.

4. Типовые контрольные задания (закрытого, открытого и иного типа) для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

ТЕСТИРОВАНИЕ

1 СЕМЕСТР

УК-7

1. Что является основной целью физической культуры в вузе?

- а) подготовка спортсменов-разрядников.
- б) формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для укрепления здоровья и повышения работоспособности.
- в) выполнение нормативов ГТО любой ценой.
- г) участие в спортивных соревнованиях.

Ответ: б

2. Какое определение наиболее полно отражает понятие «физическая культура»?

- а) часть общей культуры общества, направленная на физическое развитие и совершенствование человека.
- б) процесс выполнения физических упражнений.
- в) вид спорта высших достижений.
- г) система лечебной гимнастики.

Ответ: а

3. Какие физические качества развиваются в первую очередь при выполнении упражнений на выносливость (кросс, лыжные гонки, плавание на длинные дистанции)?

- а) сила и гибкость.
- б) быстрота и координация.
- в) аэробные возможности организма и работоспособность сердечно-сосудистой системы.
- г) взрывная сила и ловкость.

Ответ: в

4. Какой показатель является основным критерием оценки уровня физической подготовленности человека?

- а) рост и вес.
- б) результат выполнения контрольных нормативов, отражающих развитие основных физических качеств.
- в) наличие спортивного разряда.
- г) количество посещённых тренировок.

Ответ: б

5. Что такое «здоровый образ жизни» (ЗОЖ)?

- а) отсутствие вредных привычек.
- б) система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья, включающая рациональное питание, двигательную активность, соблюдение режима и отказ от вредных привычек.
- в) регулярное посещение врачей.
- г) занятие спортом только на профессиональном уровне.

Ответ: б

6. Как часто рекомендуется выполнять физические упражнения для поддержания хорошей физической формы?

- а) один раз в месяц.
- б) 2-3 раза в неделю.
- в) каждый день по несколько часов.
- г) только на выходных.

Ответ: б

7. В чем заключается принцип постепенности при увеличении физических нагрузок?

- а) нагрузка должна резко увеличиваться для быстрого результата.
- б) нагрузка должна увеличиваться плавно и последовательно, с учётом адаптационных возможностей организма.
- в) нагрузка всегда должна оставаться на одном уровне.
- г) нагрузку следует увеличивать только перед соревнованиями.

Ответ: б

8. Какова нормальная частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя у здорового взрослого человека?

- а) 30-40 ударов в минуту.
- б) 60-80 ударов в минуту.
- в) 100-120 ударов в минуту.
- г) 140-160 ударов в минуту.

Ответ: б

9. Для развития какого физического качества используются упражнения с отягощениями (штанга, гантели, тренажёры)?

- а) выносливости.
- б) гибкости.
- в) силы.
- г) координации движений.

Ответ: в

10. Что такое гиподинамия и к каким последствиям она приводит?

- а) недостаток двигательной активности, приводящий к ослаблению мышц, ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям.
- б) избыточная двигательная активность.
- в) состояние нервного перенапряжения.
- г) вид спортивной тренировки.

Ответ: а

11. Для чего необходим подготовительный этап (разминка) перед основной тренировкой?

- а) для того, чтобы потратить время.

- б) для разогрева мышц, подготовки сердечно-сосудистой системы к работе и профилактики травм.
- в) для выработки пота.
- г) для снижения веса перед занятием.

Ответ: б

12. Что из перечисленного относится к субъективным показателям самоконтроля при занятиях физической культурой?

- а) артериальное давление.
- б) частота пульса в покое.
- в) самочувствие, настроение, желание заниматься, качество сна.
- г) уровень гемоглобина в крови.

Ответ: в

13. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС_{макс}) приблизительно рассчитывается по формуле:

- а) 220 минус возраст (в годах).
- б) 200 минус рост (в сантиметрах).
- в) 180 минус вес (в килограммах).
- г) 150 минус возраст (в годах).

Ответ: а

14. Какое упражнение рекомендуется выполнять в заключительной части тренировки (заминке)?

- а) бег на максимальной скорости.
- б) упражнения на расслабление и растяжку для постепенного снижения интенсивности нагрузок.
- в) силовые упражнения с максимальным весом.
- г) прыжки в высоту.

Ответ: б

15. Нормативы комплекса ГТО направлены на:

- а) подготовку профессиональных спортсменов.
- б) развитие массового спорта и оценку уровня физической подготовленности различных возрастных групп населения.
- в) замену уроков физической культуры в образовательных учреждениях.
- г) установление мировых рекордов.

Ответ: б

16. Дайте определение понятию «физическая культура личности».

Ответ: это достигнутый уровень физического развития и степень использования приобретённых знаний, умений и навыков в повседневной жизни для саморазвития, укрепления здоровья и повышения работоспособности.

17. В чем заключается взаимосвязь физической культуры и умственной работоспособности студента?

Ответ: регулярная физическая активность улучшает кровообращение головного мозга, повышает тонус нервной системы, способствует концентрации внимания и запоминанию, тем самым повышая эффективность умственного труда и снижая утомляемость.

18. Что такое функциональное состояние организма и как оно оценивается при физических нагрузках?

Ответ: это совокупность свойств и характеристик организма, определяющих его способность к выполнению конкретной работы. Оценивается по показателям ЧСС, артериального давления, частоты дыхания и времени восстановления после нагрузки.

19. Перечислите основные принципы закаливания организма.

Ответ: постепенность, систематичность (регулярность), учёт индивидуальных особенностей организма, комплексность (сочетание разных факторов: солнце, воздух, вода) и соблюдение безопасности.

20. В чем заключается роль утренней гигиенической гимнастики (зарядки)?

Ответ: утренняя гимнастика способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, активизирует работу всех органов и систем, улучшает настроение и подготавливает организм к предстоящей дневной активности.

21. Задание на соответствие. Соотнесите вид физических упражнений с преимущественным физическим качеством, которое они развивают:

Вид физических упражнений	Физическое качество
1. Кроссовый бег, плавание на длинные дистанции, лыжные гонки	а) Сила
2. Подтягивания, отжимания, приседания с весом, работа на тренажёрах	б) Гибкость
3. Наклоны, упражнения на растяжку, шпагаты	в) Выносливость

Ответ: БАБ

22. Задание на соответствие. Соотнесите продукт питания с его преимущественной нутриентной ценностью для организма при физических нагрузках:

Продукт питания	Основной компонент
1. Гречневая каша, овсянка, макароны из твёрдых сортов	а) Белок (строительный материал для восстановления мышц)
2. Куриное филе, творог, рыба, яйца	б) Углеводы (основной источник энергии)
3. Оливковое масло, орехи, авокадо	в) Жиры (энергетический резерв и поддержание клеточных мембран)

Ответ: БАВ