

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Филология
<i>Код</i>	45.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Мировая литература, творческое письмо и современная риторика
<i>Квалификация выпускника</i>	Бакалавр

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 эмоционального утомления на рабочем месте

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки 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 индикатора	УК-7		
	- содержание физической культуры и спорта: структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни;	- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на	- технологиями управления собственными резервами здоровья; - навыками

	- организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека; - методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся; - психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	- предмет физической культуры; - использовать знания о здоровом образе в профессиональной и общественной жизни; - воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности; - самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля	- самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности; - навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии; - основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке; - основными методами самоконтроля
--	--	--	---

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Учебного плана. Дисциплина находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с такими дисциплинами, как: «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика».

Изучение дисциплины позволит обучающимся реализовывать профессиональные компетенции в профессиональной деятельности.

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: педагогический, прикладной, научно-исследовательский.

Профиль (направленность) программы установлена путем её ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Мировая литература, творческое письмо и современная риторика.

5. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>		<i>Форма обучения</i>	
		<i>Очная</i>	<i>Заочная</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы		2/72	2/72
Контактная работа:			
	Занятия лекционного типа	18	4
	Занятия семинарского типа	18	
	Промежуточная аттестация: зачет	0,1	4
Самостоятельная работа (СРС)		35,9	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)						
		Контактная работа						Самост оатель ная работа
		Занятия лекционн о типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебн ые занят ия	Прак тичес кие занят ия	Сем инар ы	Лабора торные работы	Иные заня тия	
1.	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	3			3			5,9
2.	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	3			3			6
3	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	3			3			6
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	3			3			6
5	Общая физическая подготовка (ОФП) студентов	3			3			6
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	3			3			6
	Итого	18			18			35,9
Аттестация			0,1					

6.1.2. Заочная форма обучения

№ п/ п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самост оательн ая работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционног о типа		Занятия семинарского типа				
		Лекции	Иные учебн ые занят ия	Прак тичес кие занят ия	Семи нары	Лабора торные работы	Ин ые зан яти я	
1.	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	1						10
2.	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	1						10
3	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры							10
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов							10
5	Общая физическая подготовка (ОФП) студентов	1						10
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1						14
	Итого	4						64
Аттестация			4					

6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1. Содержание лекционных занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Физическая культура (ФК) как	Физическая культура и спорт как социальные

	социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Сущность основных компонентов физической культуры: физического воспитания; физического развития; профессионально–прикладной физической подготовки; оздоровительно–реабилитационной физической культуры. Фоновые виды физической культуры. Средства физической культуры. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
2	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Социокультурные, социально-экономические, политические, культурно-исторические факторы, влияющие на приобщение населения к ЗОЖ. Аналитический аспект успешных зарубежных практик по привлечению населения к ЗОЖ и систематическим занятиям физической активностью на примере таких городов-миллионников как Сеул, Токио, Сан-Паулу, Берлин, Мехико, Шанхай, Гонконг, Нью-Йорк, Стамбул, Париж, Сидней, Лондон.
3	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и поддержании здоровья.
4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов.
5	Общая физическая подготовка (ОФП) студентов	Методика ОФП, направленная для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота) и особенности методик их развития.
6	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

	и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля. Виды контроля: врачебный, педагогический.
--	--	--

6.2.2. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	Компоненты физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура личности. Виды спорта. Роль спорта в развитии общества.
2.	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии. Режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание. Двигательная активность. Закаливание. Личная гигиена. Психофизическая саморегуляция. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.
3.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика. Умственно-эмоциональное перенапряжение Сон и психическое здоровье. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как

		средства активного отдыха. "Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студентов .
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП студентов с учетом их будущей профессии.
5.	Общая физическая подготовка (ОФП) студентов	Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

6.2.3. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Физическая культура (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Спорт – явление культурной жизни. Сущность основных компонентов физической культуры: физического воспитания; физического развития; профессионально–прикладной физической подготовки; оздоровительно–реабилитационной физической культуры. Фоновые виды физической культуры. Средства физической культуры. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности. Компоненты физической культуры. Виды физической культуры. Физическая культура личности. Виды спорта. Роль спорта в развитии общества.
2.	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Социокультурные, социально-экономические, политические, культурно-исторические факторы, влияющие на приобщение населения к ЗОЖ. Аналитический аспект

		успешных зарубежных практик по привлечению населения к ЗОЖ и систематическим занятиям физической активностью на примере таких городов-миллионников как Сеул, Токио, Сан-Паулу, Берлин, Мехико, Шанхай, Гонконг, Нью-Йорк, Стамбул, Париж, Сидней, Лондон. Понятие «здоровый образ жизни», его содержание и критерии. Режим труда и отдыха. Профилактика вредных привычек. Рациональное питание. Двигательная активность. Закаливание. Личная гигиена. Психофизическая саморегуляция. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - условие здорового образа жизни.
3.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	Объективные и субъективные факторы бучения и реакция на них организма. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Заболеваемость в период учебы в вузе и ее профилактика. Умственно-эмоциональное перенапряжение Сон и психическое здоровье. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Использование физических упражнений как средства активного отдыха. "Малые формы" физической культуры в режиме учебного труда студентов .
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в

		системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП студентов с учетом их будущей профессии.
5.	Общая физическая подготовка (ОФП) студентов	Методика ОФП, направленная для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Основные физические качества (сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота) и особенности методик их развития. Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля. Виды контроля: врачебный, педагогический. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

7. 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 (ФК) как социальное явление. Роль и значения занятий физической активностью для студентов	Опрос, тестирование, исследовательский проект.
2.	Основы здорового образа жизни (успешный зарубежный опыт управления физической культурой и спортом в городах-миллионниках)	Опрос, тестирование, исследовательский проект.
3.	Естественно-научные, социально-биологические основы физической культуры	Опрос, тестирование, исследовательский проект.
4.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Опрос, тестирование, исследовательский проект.
5.	Общая физическая подготовка (ОФП) студентов	Опрос, тестирование, исследовательский проект.
6.	Методические основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Опрос, тестирование, исследовательский проект.

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

8.1 Основная литература:

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

2 Татарова, С. Ю. Педагогические элементы морфогенеза здорового образа жизни студентов: учебное пособие / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва: Научный консультант, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, 2018. — 202 с. — ISBN 978-5-6040243-1-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75467.html>

3. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/87184.html>

8.2. Дополнительная литература:

1. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с.

— ISBN 978-5-4486-0765-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/81323.html>

2. Современные аспекты атлетической гимнастики: монография / Е. Н. Данилова, А. М. Выshedko, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов; под редакцией Е. Н. Даниловой. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2018. — 212 с. — ISBN 978-5-7638-3859-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/84127.html>

8.3. Перечень периодических изданий:

1. Журнал «Вестник спортивной науки». — Режим доступа. - http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php
2. Журнал «Физическая культура. Здоровье». — Режим доступа. - <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/>
3. Журнал «Теория и практика физической культуры.» - Режим доступа - <http://teoriya.ru/ru>

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

1. <http://www.edu.ru/>
2. <http://school-collection.edu.ru/>
3. <http://olympic.ru/>

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. 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:

- Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
- Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
- Время непосредственно перед экзаменом (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.

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

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

Тренажерный зал, оснащенный специализированным оборудованием:

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

12.2 Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренная программой бакалавриата, в т.ч. для лиц с ОВЗ и инвалидами, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель и оборудование:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся, в т.ч. адаптивная парта для ММГ; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная); интерактивная доска; переносные настольные игры: шахматы, шашки, тактильные шашки, тактильные шахматы.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; колонки; проектор, компьютер в сборе для лиц с нарушениями зрения с клавиатурой Брайля, переносное оборудование для слабослышащих: индукционная система (индукционная петля) LOOPHEAR-150.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

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

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

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

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

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

Тренажерный зал, оснащенный специализированным оборудованием:

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

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – 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 студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

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

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

**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

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

«Физическая культура и спорт»

<i>Направление подготовки</i>	Филология
<i>Код</i>	45.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Мировая литература, творческое письмо и современная риторика
<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 эмоционального утомления на рабочем месте

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки 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 индикатора	УК-7		
	- содержание физической культуры и спорта: структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни; - организм человека,	- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической	- технологиями управления собственными резервами здоровья; - навыками самостоятельного

	основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека; - методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся; - психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	культуры; - использовать знания о здоровом образе в профессиональной и общественной жизни; - воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности; - самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля	изучения вопросов физической культуры личности; - навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии; - основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке; - основными методами самоконтроля
--	--	--	---

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

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. - связки 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. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Компетенция не достигнута		
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ О/ не зачтено	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.

	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.
--	----------	--

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

Типовые тесты

1 СЕМЕСТР УК-7

1. Задание на соответствие. Установите соответствие между физическими качествами и их характеристиками:

физические качества	характеристики
А) сила	1) способность преодолевать сопротивление
Б) выносливость	2) способность длительно выполнять работу
В) быстрота	3) способность выполнять движения быстро
Г) гибкость	4) способность выполнять движения с большой амплитудой

Заполните соответствующие цифры под буквами:

А
Б
В
Г

Ответ: А1, Б2, В3, Г4

2. Способность организма противостоять утомлению.

Ответ: выносливость

3. Способность выполнять движения с большой амплитудой.

Ответ: гибкость

4. Задание на соответствие. Установите соответствие между видами упражнений и их характеристиками.

Ответ: А2, Б1, В4, Г3

5. К основным физическим качествам относятся:

- 1) сила
- 2) выносливость
- 3) интеллект
- 4) быстрота

Ответ: 1,2,4

6. Комплекс упражнений перед тренировкой.

Ответ: разминка

7. Состояние после физической нагрузки.

Ответ: утомление

8. Установите последовательность этапов занятия:

- 1) основная часть
- 2) подготовительная
- 3) заключительная

Ответ: 2,1,3

9. Процесс восстановления организма.

Ответ: восстановление

10. Как называется повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам:

- 1) тренировка
- 2) закаливание
- 3) отдых

Ответ: 2

11. Способность быстро реагировать и выполнять движения.

Ответ: быстрота

12. Установите последовательность:

- 1) разминка
- 2) нагрузка
- 3) заминка

Ответ: 1,2,3

13. К средствам физической культуры относятся:

- 1) упражнения
- 2) режим дня
- 3) питание
- 4) лекарства

Ответ: 1,2,3

14. Упражнения без изменения длины мышц.

Ответ: статические

15. Основная цель физической культуры:

- 1) укрепление здоровья
- 2) разрушение
- 3) игнорирование

Ответ:

1

Темы для исследовательских, 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 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.

Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Физическая культура и спорт как часть общечеловеческой культуры
2. Организация учебно-спортивной деятельности в ММУ.
3. Основы анатомии человека: организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. Биологические ритмы и работоспособность
5. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма и повышении его устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды
6. Физиологические показатели тренированности. Обмен веществ и энергии
7. Нервная система и формирование двигательного навыка
8. Основы здорового образа жизни студента
9. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности
10. Общая физическая (ОФП) и специальная подготовка (СФП) в системе физического воспитания
11. Лечебная физическая культура как средство реабилитации человека
12. Понятие массажа. Виды массажей
13. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
14. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
15. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений
16. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом
17. Профессионально - прикладная физическая подготовка
18. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавр.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций

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

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

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

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

- опросы: устный, письменный;
- исследовательский проект;
- информационный проект;
- решение тестовых заданий;
- экзамен.

Опросы по вынесенным на обсуждение темам

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

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

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

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

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

Решение заданий (кейс-методы)

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

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

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

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

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