

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

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

<i>Направление подготовки</i>	Искусства и гуманитарные науки
<i>Код</i>	50.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Искусства и гуманитарные науки
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

Москва  
2022

## 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 знает принципы здоровьесбережения УК-7.2. знает роль физической культуры и спорта в развитии личности и готовности к профессиональной деятельности УК-7.3 владеет навыками физического самосовершенствования и самовоспитания

## 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
<b>Код компетенции</b>	<b>УК-7</b>		
	- содержание физической культуры и спорта: структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни; - организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека; - методические основы	- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры; - использовать знания о здоровом образе в профессиональной и общественной жизни; - воспроизводить	- технологиями управления собственными резервами здоровья; - навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности; - навыками личной и общественной гигиены и

	физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся; - психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности; - самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля	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 ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: педагогический, культурно-просветительский.

Профиль (направленность) программы установлена путем её ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Искусства и гуманитарные науки.

#### 5. Объем дисциплины.

Виды учебной работы		Формы обучения
		Заочная
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы		2/72
Контактная работа:		
	Занятия лекционного типа	4
	Занятия семинарского типа	
	Промежуточная аттестация: <b>зачет</b> / зачет с оценкой / экзамен /	4
Самостоятельная работа (СРС)		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. Заочная форма обучения

№ п/	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)		
		Контактная работа		Самос
		Занятия	Занятия семинарского	

п		лекционного типа		типа				тоятел ьная работа
		Лекции	Иные учебные занятия	Семи нары	Прак тиче ские заня тия	Лабо рато рные раб.	Иные заня тия	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	4						12
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.							12
3.	Методы оценки здоровья.							12
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности							12
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.							8
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Охрана труда.							8
	Промежуточная аттестация	4						
	Итого	4						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.

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. Персонализированное 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.
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. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Общая физическая подготовка. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
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

Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Охрана труда	занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях. Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Защита от эпидемий.
--	--

#### 6.2.2. Содержание семинарских занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание семинарского занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Антропологические показатели.
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.
3.	Методы оценки здоровья	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Индекс физического здоровья.
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, оказания первой помощи.

#### 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.
2.	Социально-биологические основы	Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Персонифицированное исследование и оценка факторов

	адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	эко среды 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.
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. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Общая физическая подготовка. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных	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. Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Защита от эпидемий.

	ситуациях. Охрана труда	
--	----------------------------	--

### 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 в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Опрос, тестирование, реферат
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Опрос, тестирование, тестирование психофизической готовности
3.	Методы оценки здоровья	Опрос, тестирование, тестирование психофизической готовности
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Опрос, тестирование
5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Опрос, тестирование, тестирование психофизической готовности
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Первая помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях. Охрана труда.	Опрос, тестирование, тестирование психофизической готовности

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

##### Типовые вопросы



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?

### **Темы рефератов**

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.

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

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

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

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

#### **1. Требование к теоретическому устному ответу**

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

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

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

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

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

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

#### **2. Творческие задания**

*Эссе* – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга,

шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **4. Интерактивные задания**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **5. Комплексное проблемно-аналитическое задание**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **6. Исследовательский проект**

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

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

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

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

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

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

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

## **7. Информационный проект(презентация)**

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

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

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

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

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

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

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

## **8. Дискуссионные процедуры**

*Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, мини-конференции* являются средствами, позволяющими включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса,

проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Задание дается заранее, определяется круг вопросов для обсуждения, группы участников этого обсуждения.

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

– лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;

– смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;

– смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

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

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

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

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

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

## **9. Тестирование**

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

*Критерии оценивания* – правильный ответ на вопрос

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

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

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

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

## **10. Требование к письменному опросу (контрольной работе)**

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

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

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

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

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной

материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

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

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

### **8.1 Основная учебная литература**

1. 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](http://www.studentsport.ru) (Студенческий спорт)
4. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set). Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник
5. [www.sportfiles.ru](http://www.sportfiles.ru) (Каталог спортивных ресурсов)
6. <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:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и т.д.;
- систематические самостоятельные занятия физической культурой, адекватно подобранный режим двигательной активности;
- подготовка к зачету 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.

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.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

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

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

***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);
6. Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>

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 программой, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

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

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

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

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

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

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

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

Тренажерный зал, оснащенный специализированным оборудованием:

тренажер для гиперэкстензии; тренажер Кроссовер; степпер Kettler; тренажер вертикальной и горизонтальной тяги; тренажер вертикального жима; тренажер для 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.

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.

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;
- 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
- круглый стол;
- мини-конференция

### **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, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами 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.

**Приложение**

**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>	Искусства и гуманитарные науки
<i>Код</i>	50.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Искусства и гуманитарные науки
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

Москва  
2022

### 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 знает принципы здоровьесбережения УК-7.2. знает роль физической культуры и спорта в развитии личности и готовности к профессиональной деятельности УК-7.3 владеет навыками физического самосовершенствования и самовоспитания

### 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
<b>Код компетенции</b>	<b>УК-7</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание физической культуры и спорта: структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни;</li> <li>- организм человека, основные анатомо-морфологические понятия, физиологические системы человека;</li> <li>- методические основы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры;</li> <li>- использовать знания о здоровом образе в профессиональной и общественной жизни;</li> <li>- воспроизводить</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями управления собственными резервами здоровья;</li> <li>- навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности;</li> <li>- навыками личной и общественной гигиены и</li> </ul>

	<p>физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся;</p> <p>- психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</p>	<p>основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности;</p> <p>- самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля</p>	<p>возрастной физиологии;</p> <p>- основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке;</p> <p>- основными методами самоконтроля</p>
--	---	--	---

### 3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/ЗАЧТЕНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет рациональными методиками, технологиями</li> <li>Продемонстрировал навыки</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- самостоятельного анализа фактов.</li> </ul> <p>Психофизическая готовность 4,5-6,0 баллов (см Рисунок 2 Профиль психофизического потенциала, Рисунок 3,4 Модели психофизического потенциала)</p>
ХОРОШО/ЗАЧТЕНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент в целом владеет рациональными методиками,</li> </ul>

		<p>технологиями.</p> <p>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- самостоятельного анализа фактов.</li> </ul> <p>Психофизическая готовность 3,5-4,4 баллов (см Рисунок 2 Профиль психофизического потенциала, Рисунок 3,4 Модели психофизического потенциала)</p>
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ЗАЧТЕНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li> <li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.</li> </ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет некоторыми методиками,</li> </ul> <p>При решении продемонстрировал недостаточность навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа фактов.</li> </ul> <p>Психофизическая готовность 2,6-3,4 баллов (см Рисунок 2 Профиль психофизического потенциала, Рисунок 3,4 Модели психофизического потенциала)</p>
Компетенция не достигнута		
НЕУД/НЕ ЗАЧТЕНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части материала;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет системой понятий.</li> </ul>
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	<p>не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.</p> <p>Психофизическая готовность менее 2,6 баллов (см Рисунок 2 Профиль психофизического потенциала, Рисунок 3,4 Модели психофизического потенциала)</p>

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

**Типовые тесты**

УК-7

- 1. Что является главной причиной нарушения осанки ? В ответ запишите словосочетание с маленькой.**  
Ответ: слабость мышц
- 2. В каком году Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств?**  
1)1912  
2)1915  
3)1918  
4)1920
- 3. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека? Ответ запишите двумя числами, представляющими границы интервала и разделенные дефисом.**  
1)80 – 84  
2)60 – 70  
3)85 – 90  
4)90 – 95
- 4. Где зажигается факел олимпийского огня современных олимпийских игр?**  
Ответ: на олимпийском стадионе города – организатора Игр
- 5. В каком году проводились игры в СССР? Ответ запишите арабскими цифрами.**  
Ответ: 1980 г
- 6. В каком году состоялись первые олимпийские игры? Ответ запишите арабскими цифрами.**  
1) 776 г до н.э.  
2)500 г до н.э.  
3)655 г до н.э.  
4)736 г до н.э.
- 7. Как называется свободное движение тела относительно оси вращения ? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
Ответ:  
1) мах  
2)взмах  
3)круговое  
4)вращательное
- 8. В зону под каким номером перемещается игрок в волейболе , находящийся в 1-ой зоне при «переходе»? Ответ запишите арабской цифрой.**  
1)6  
2)5  
3)4  
4)2

- 9. Как называется положение занимающихся на согнутых ногах ? Ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
Ответ: присед
- 10. Как в волейболе называется выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава ?**  
Ответ: замена
- 11. Как называется положение в гимнастике занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата? Ответ запишите в виде слова с маленькой буквы.**  
Ответ: вис.
- 12. Сколько партий в волейболе должна выиграть команда, для присуждения ей победы? Ответ запишите цифрой.**  
1)1  
2)2  
3)3  
4)4
- 13. Как звучит девиз олимпийских игр?**  
Ответ: "Быстрее, выше, сильнее!"
- 14. Как называется человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия?**  
Ответ: судья
- 15. Как в гимнастике называется переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
Ответ: подъем
- 16. Как называется временное снижение работоспособности? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
Ответ: утомление
- 17. Как называется система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
Ответ: акробатика
- 18. Как в гимнастике называется движение ног над снарядом? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
Ответ: перемах
- 19. Как в легкой атлетике называется снаряд, метание которого выполняется после «скачка»? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
Ответ: ядро



**20. Как называется педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитанию физических и морально-волевых качеств, овладение специальными физкультурными знаниями ? В ответ запишите словосочетание.**

- 1) физическое воспитание
- 2) физическое упражнение
- 3) физическая культура
- 4) физическое развитие

**21. Как называются двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и сформированы и организованы по его закономерностям?**

Ответ: физические упражнения

**22. Как называется процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания?**

Ответ: физическое развитие

**23. Как называется сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: подседание.

**24. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием:**

- 1) физическое совершенство
- 2) физическое превосходство
- 3) физическое развитие
- 4) физическое воспитание

**25. Как называется способ держания спортивного снаряда или предмета в процессе выполнения упражнений? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: хват

**26. Как в гимнастике называется прыжок со снаряда? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: соскок

**27. Как называется законченный цикл движений, повторяющихся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта?**

Ответ: шаг

**28. Какая фаза в динамике работоспособности следует за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой ?**

Ответ: восстановления.

**29. Что является конечной целью шахматной игры? Запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: мат

**30. Как называется субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил ?**

Ответ: самочувствие.

**31. Как называется перемещение тела человека путем выставления одной ноги и перенесения веса на неё? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: шаг

**32. Дайте определение понятию адаптация.**

Ответ: Приспособление организма к условиям существования.

**33. Как называется мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках?**

Ответ: мат

**34. Что является основной формой подготовки спортсмена? В ответ запишите словосочетание.**

Ответ: спортивная тренировка.

**35. Как в гимнастике называется положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: группировка

**36. Что является качественной характеристикой физической нагрузки?**

- 1) двигательная активность
- 2) двигательная функциональность
- 3) двигательная выносливость
- 4) двигательная функция

**37. Как называется совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием – единоборством спортсменов в захвате? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: борьба

**38. Соревнования между командами классов без выявления личных результатов учащихся называются \_\_\_\_\_ . В ответ запишите словосочетание.**

Ответ: командные соревнования

**39. Как называется положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата ? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: упор

**40. Вставьте пропущенное слово. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как \_\_\_\_\_ тренировка подготовка спортсмена.**

Ответ: психологическая

**41. Как называется бег по пересеченной местности? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: кросс

**42. Как называется субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: самочувствие

**43. Как называется приспособление организма к условиям существования? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: адаптация

**44. Дайте определение понятию “Здоровье”.**

Ответ: состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия.

**45. Дайте определение понятию “Травма”.**

Ответ: воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов.

**46. Дайте определение понятию “Пассивная гибкость”.**

Ответ: Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил

**47. Как называется метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание? В ответ запишите прилагательное с маленькой буквы.**

Ответ: фронтальным

**48. Как называются периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков? В ответ запишите прилагательное с маленькой буквы.**

Ответ: сенситивные

**49. Как называется метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий? В ответ запишите прилагательное с маленькой буквы.**

Ответ: групповой.

**50. Как называется вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике?**

Ответ: кувырок

**51. Как называется метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста?**

- 1) круговой
- 2) фронтальной
- 3) поточной
- 4) групповой

**52. Дайте определение понятию “Закаливание”.**

Ответ: повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы.

- 53. Какой этап в динамике работоспособности идет после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки?**  
Ответ: снижение работоспособности
- 54. Как называется акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
Ответ: специализация
- 55. Дайте определение понятию “Процесс реабилитации”.**  
Ответ: Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм.
- 56. Что является качественной характеристикой двигательной нагрузки? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
1) интенсивность  
2) напряженность  
3) выносливость  
4) тяжесть
- 57. Как называется повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов, происходящее при использовании естественных сил природы? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
Ответ: закаливание
- 58. Как называются периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека? В ответ запишите прилагательное с маленькой буквы.**  
1) сенситивные  
2) критические  
3) формирующие  
4) развивающие
- 59. Какая фаза в динамике работоспособности следует за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой?**  
Ответ: фаза восстановления
- 60. Какая фаза в динамике работоспособности следует после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки?**  
Ответ: снижение работоспособности.
- 61. Дайте определение понятию “Процесс реабилитации”.**  
Ответ: восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм.
- 62. Какой термин Ганс Селье использовал для определения состояния психической напряженности, возникающей под влиянием сильных раздражителей? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**  
Ответ: стресс.

**63. Как называется измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: тест

**64. Дайте определение понятию «Адаптивная физическая культура».**

Ответ: это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества.

**65. Как называется состояние полного физического, душевного и социального благополучия? Напишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: здоровье

**66. Вставьте пропущенное слово. Особенности повседневной жизни людей в конкретных социально-экономических условиях характеризуется понятием - \_\_\_\_\_ жизни.**

Ответ: образ

**67. Дайте определение понятию «Онтогенез».**

Ответ: процесс морфофункциональных, физиологических и биохимических преобразований, которые последовательно проходит организм в течение всей жизни от зарождения и до конца жизни.

**68. Как называются регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: самоконтроль

**69. Как называются периоды онтогенеза, в рамках которых на основе естественных закономерностей развития обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, выявляются повышенные адаптационные возможности; складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков? В ответ запишите прилагательное с маленькой буквы.**

Ответ: сенситивные.

**70. Как называется эмоциональное состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия?**

Ответ: стресс.

**71. Как называется результат достижения соответствия морфофункционального состояния организма тем условиям деятельности, которые создает для него среда?**

Ответ: адаптация

**72. Дайте определение понятию «иммунитет».**

Ответ: невосприимчивость организма к действию болезнетворного микроба.

**73. Как называются двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям?**

Ответ :физическими упражнениями.

**74. Как называется способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий ?**

- 1)сила
- 2)выносливость
- 3)ловкость
- 4)гибкость

**75. Как называется способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности ? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: выносливость

**76. Как называется способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени ?**

Ответ: быстрота

**77. Дайте определение понятию “Гибкость”.**

Способность осуществлять движения по большим амплитудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике.

**78. Процесс, направленный на воспитание физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности, носит название - \_\_\_\_\_ физической подготовки.**

Ответ: специальной

**79. В каком городе прошли зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

Ответ: Сочи

**80. Вставьте пропущенные слова. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии, называется - \_\_\_\_\_ – \_\_\_\_\_ физической подготовкой.**

Ответ: профессионально-прикладной

**81. Дайте определение понятию “Допинг”.**

Ответ: запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности.

**82. Как в сложно-координационных видах спорта называется последовательное сочетание элементов в композиционно оправданном порядке?**

Ответ: комбинация.

**83. Как называется достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организуется соревнование?**

Ответ: рекорд

**84. Что является предметом обучения в сфере физического воспитания? В ответ запишите словосочетание с маленькой буквы.**

Ответ: двигательные действия.

**85. Что является наиболее используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку?**

Ответ: частота сердечных сокращений, пульс

**86. Перечислите основные средства физического воспитания.**

Ответ: физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы.

**87. Какой вид спорта чаще всего именуют "Королева спорта"?**

Ответ: легкая атлетика

**88. Кто возродил олимпийские игры современности? В ответ запишите имя и фамилию.**

Ответ: Пьер де Кубертен

**89. Как называется анатомическое образование, орган тела человека, состоящий из поперечно-полосатой или гладкой ткани, способной к сокращению под воздействием нервных импульсов? В ответ запишите слово с маленькой буквы.**

Ответ: мышца

**90. Дайте определение понятию балансирование.**

Ответ: сохранение равновесия тела путем изменения положения тела и отдельных его звеньев.

**91. Дайте определение понятию равновесие.**

Ответ: состояние устойчивого положения тела в пространстве.

**92. Все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований, обозначаются, как ... единоборства**

**93. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом в...**

- 1) 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.
- 2) 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.
- 3) 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.
- 4) 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

**94. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- 1) Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- 2) Упражнения, способствующие снижению веса тела
- 3) Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
- 4) Упражнения, способствующие повышению быстроты движений

**95. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- а. Затылком, ягодицами, пятками
- б. Лопатками, ягодицами, пятками

в. Затылком, спиной, пятками

г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

### Типовые вопросы

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?

### Темы рефератов

14. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
15. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
16. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма.
17. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
18. Резервы здоровья. Методы оценки.



19. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
20. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
21. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
22. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
23. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
24. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
25. Методика самостоятельных занятий.
26. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.

### Типовые вопросы

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?

## Темы рефератов, контрольных вопросов (для СМГ)

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

## Критерии оценки физической готовности студентов.

№ п/п	Педагогические тесты (контрольные упражнения)	пол	Оценка в баллах				
			1	2	3	4	5
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (руки на опоре до 50 см) (кол-во раз)	ж	5	7	10	13	15
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	м	5	6	7	8	9
3.	Прыжки в длину с места (см.)	ж	130	140	150	160	170
		м	190	200	210	220	230
4.	Упражнение со скакалкой – прыжки на двух ногах, на месте (кол-во раз)	ж	10	20	30	40	50
		м	5	10	15	20	25
5.	Быстрота реакции оценивается «эстафетным тестом». Выполняется стоя, сильнейшая рука с разогнутыми пальцами (ребром ладони вниз) вытянута вперед. 40-сантиметровая линейка устанавливается параллельно ладони обследуемого на расстоянии 1-2 см. Нулевая отметка линейки находится на уровне нижнего края ладони. После команды «Внимание» отпускается линейка в течении 5 с. Задача перед обследуемым – как можно быстрее сжать пальцы в кулак и задержать падающую линейку. Измеряется	ж	21	19	16	13	10
		м	24	21	18	15	13

	расстояние в см. от нижнего края линейки. Тест проводится трижды, засчитывается лучший результат.						
6.	Ловкость – ловля мячей двумя руками. Стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки с теннисными мячами вытянуты вперед, попеременно выпускать мячи из рук с последующей ловлей хватом сверху. Оценивается безошибочное выполнение за 2 мин.	ж м	4	3	2	1	без ошибок
7.	Оценка устойчивости к гипоксии проводится с помощью пробы с задержкой дыхания на вдохе. Подсчитывается пульс за 30 с. Дыхание задерживается на максимальном вдохе, который делается после трех дыханий на $\frac{3}{4}$ глубины полного вдоха. Время задержки регистрируется по секундомеру. После восстановления дыхания подсчитывается пульс. Оценивается длительность задержки дыхания (с)	ж м	0,20	0,20- 0,29	0,30- 0,39	0,40- 0,49	0,50

Тестирование психофизической готовности по технологии «Навигатор здоровья» позволяет объективно оценить уровень психофизической готовности, резервы здоровья и функциональные системы организма студента. Тестирование проводится каждый семестр, что позволяет отслеживать динамику. Наряду с регистрацией общепринятых медицинских характеристик, студенты выполняют комплекс психофизических тестов, моделирующих типовые виды жизнедеятельности с одновременным измерением наиболее информативных и медико-физиологических показателей организма, которые характеризуют функциональные возможности нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной и других систем. Данные измерений заносятся в специальный протокол (Рисунок 1). В то же время, с помощью анкетного опроса исследуются наиболее значимые для здоровья факторы жизненного стиля, экологии и соматические заболевания близких родственников, которые могут передаваться по наследству.

С помощью программно-информационного комплекса «Навигатор здоровья» результаты обследования студента обрабатываются и сопоставляются с возрастной статистической моделью соматического здоровья и отражаются в виде индивидуального компьютерного «Профиля физического здоровья» (Рисунок 2), который отражает позитивные и негативные характеристики организма и его физиологических систем. В данном формализованном документе рассчитывается интегральная оценка резервов здоровья и работоспособности человека в баллах от 0,5 до 6,0. Модели здоровья разработаны для мужчин и женщин, возраст от 6 до 60 лет с шагом 1. (Рисунок 3,4).


Студент, после изучения теоретической дисциплины, должен обладать базовыми знаниями о системах своего собственного организма. Поэтому самостоятельно или с преподавателем анализирует компьютерный профиль здоровья и структуру факторов стиля жизни с помощью программно-информационного комплекса «Навигатор здоровья» в автоматическом режиме, обосновывает и структурирует цели и содержание индивидуальной

оздоровительно-развивающей программы на период в несколько месяцев. Данная экспертная система призвана повысить эффективность обучения студентов основам физической культуры и здорового стиля жизни, позволяя при меньших затратах времени и энергии с помощью адекватных психофизических упражнений, разнообразных средств и методов укреплять «слабые звенья» организма, что обеспечит повышение резервов здоровья и физической работоспособности.

Рисунок 1.



**Карта**  
Тестирования резервов здоровья  
(от 14 лет и старше)



---

Ф.И.О \_\_\_\_\_ (м / ж) Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Полис (номер, серия) \_\_\_\_\_, кем выдан \_\_\_\_\_

Адрес страховой компании \_\_\_\_\_

Паспорт (номер, серия) \_\_\_\_\_, кем выдан \_\_\_\_\_

М/жительства \_\_\_\_\_

Место учебы (работы) \_\_\_\_\_

1	ЧСС В ПОКОЕ (уд/мин)		P <sub>1</sub>	Замечания при проведении тестов
2	ЧСС РЕЛАКСАЦИИ (уд/мин)			
3	АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (мм.рт.ст.)			
4	ЖИЗНЕННАЯ ЕМКОСТЬ ЛЕГКИХ (мл)			
5	ВЕС (кг) Нормостеник <input type="checkbox"/> Астеник <input type="checkbox"/> Гиперстеник <input type="checkbox"/>			
6	РОСТ (см)			
7	ПРОБА ШТАНГЕ (сек)			
8	ТЕСТ РУФЬЕ	P <sub>2</sub>	P <sub>3</sub>	
9	ЗРИТЕЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ (см)			
10	ГИБКОСТЬ ПОЗВОНОЧНИКА (см)			
11	КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ (кол-во пойманных мячей)		0 1 2 3 4 5 6	
12	МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА (кол-во раз за 30 сек)			
13	МЫШЦЫ БРЮШНОГО ПРЕССА			

Рисунок 2.



## ПРОФИЛЬ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА



Ф.И.О.: **Петров П. П.**

Дата обследования: **10.05.2018**

Пол – **М** Возраст – **17** Вес – **80** Рост – **185**

Индекс физического здоровья – **3,5 балла**

Показатели здоровья				Оценка показателей						
№	Название	Факт	Идеал	Баллы	Оценка					
					оч. плохо 1	плохо 2	не уд. 3	удовл. 4	хорошо 5	отлично 6
1	Весо-ростовой показатель (индекс Кетле) Отношение массы тела к росту (гр/см)	432	421	6,0						
2	Избыток (недостаток) жира (% от нормы)	2	± 4	6,0						
3	Пульс в покое Частота сердечных сокращений в положении сидя (уд/мин)	60	≤ 57	5,3						
4	Способность психофизической саморегуляции Изменение пульса за время релаксации (уд/мин)	-2	≥ 3	2,0						
5	Артериальное давление крови Систолическое / Диастолическое давление (мм.рт.ст.)	120/70	120/80	6,0						
6	Относительная жизненная емкость легких Отношение объема легких к массе тела (мл/кг)	50	≥ 62	3,0						
7	Устойчивость к гипоксии (проба Штанге) Задержка дыхания на вдохе (сек)	150	≥ 66	6,0						
8	Адаптивность сердечно-сосудистой системы к нагрузке Индекс Руффье-Диксона (30 приседаний за 45 сек) (усл.ед.)	13,0	≤ 4	2,2						
9	Зрительно-двигательная реакция Ловля падающей линейки (см)	30	≤ 14	3,0						
10	Гибкость позвоночника Наклон туловища из положения стоя (см)	5	≥ 13	4,2						
11	Координационно-двигательная функция (кол-во пойманных мячей из 6 попыток)	1	6	1,0						
12	Работоспособность мышц плечевого пояса Сгибание рук в упоре на полу (макс. кол-во раз за 30 сек)	15	≥ 26	2,5						
13	Работоспособность мышц брюшного пресса Сгибание туловища лежа на спине (макс. кол-во раз за 30 сек)	25	≥ 25	6,0						
14	Общая физическая работоспособность (степ-тест PWC170) Мощность выполненной работы в степ-тесте (кгм/кг/мин)	14,4	≥ 18,5	3,3						
15	Максимальное потребление кислорода Объем кислорода, усваиваемый организмом в 1 мин. на 1 кг веса (мл/кг/мин)	40	≥ 50	3,5						
16	Систолический выброс (в нагрузке) Объем крови, выбрасываемый сердцем за одно сокращение (мл)	95	≥ 120	3,7						
17	Минутный объем кровообращения (в нагрузке) Объем крови, прокачиваемый сердцем за 1 мин (л)	16,1	≥ 20,4	3,6						
18	Восстановление пульса Пульс через 1 мин. после степ-теста (уд/мин)	145	≤ 140	4,8						
Индекс Физического Здоровья (ИФЗ), балл			6,0	<b>3,5</b>						

У Вас удовлетворительные резервы физического здоровья и работоспособности, что соответствует среднестатистическому уровню для данной возрастной категории. Чтобы повысить уровень здоровья и приблизиться к возрастному идеалу необходима целенаправленная тренировка с акцентом на совершенствование «отстающих» показателей организма (4, 6, 8, 9, 11, 12).

Индивидуальная оздоровительно-развивающая программа на основе технологии «Навигатор здоровья» может быть сформирована для Вас консультирующим специалистом.

### 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;
- задания для практических занятий;
- ситуационные задания;
- контрольные работы;
- коллоквиумы;
- написание реферата;
- написание эссе;
- решение тестовых заданий;
- экзамен.

#### **Опросы по вынесенным на обсуждение темам**

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

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

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

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

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

#### **Решение заданий (кейс-методы)**

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

### ***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, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

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.