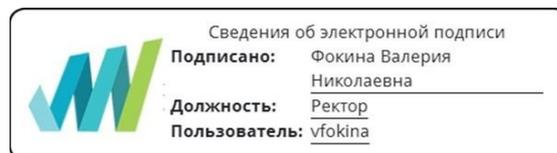


**Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Открытый университет экономики, управления и права»
(АНО ВО ОУЭП)**

УТВЕРЖДАЮ

Ректор АНО ВО ОУЭП Фокина В.Н.



утверждено на заседании кафедры 19 апреля 2023 г

Б1.О.03 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Для направления подготовки:

09.03.01 Информатика и вычислительная техника
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:
производственно-технологический

Направленность (профиль):
Информатика и вычислительная техника

Форма обучения:
очная, очно-заочная, заочная

Москва – 2023

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Место дисциплины в учебном плане:

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть: Обязательная часть.

Модуль: модуль дисциплин по физической культуре и спорту.

Осваивается (семестр):

очная форма обучения – 1,2

очно-заочная форма обучения – 2

заочная форма обучения - 2

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и

профессиональной деятельности		профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов всех форм обучения, реализуемых в Автономной некоммерческой организации высшего образования «Открытый университет экономики, управления и права» по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника составляет: 2 з.е. / 72 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
Аудиторные занятия	72	14	8
<i>в том числе:</i>			
Лекции	-	8	8
Практические занятия	72	6	-
Лабораторные работы	-	-	-
Самостоятельная работа	-	58	60
<i>в том числе:</i>			
часы на выполнение КР / КП	-	-	-
Промежуточная аттестация:			
Вид	Зачет – 1,2 сем.	Зачет – 2 сем.	Зачет – 2 сем.
Трудоемкость (час.)	-	-	4
Общая трудоемкость з.е. / час.	2 з.е. / 72 час.		

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование темы дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
Очная форма обучения					
1	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья		18		
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		18		
Итого 1 семестр (часов)			36		-
Форма контроля:			зачет		-
1	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		18		
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		18		
Итого 2 семестр (часов)			36		-
Форма контроля:			Зачет		-
Всего по дисциплине:			2 з.е. / 72 час.		
Очно-заочная форма обучения					
1	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья	2	-		10
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2		16
3	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2		16
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2		16
Итого (часов)		8	6		58
Форма контроля:			Зачет		-
Заочная форма обучения					
1	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья	2			12
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			16
3	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2			16
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2			16
Итого (часов)		8			60
Форма контроля:			Зачет		4
Всего по дисциплине:			2 з.е. / 72 час.		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности, средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Особенности организации и планирования спортивной подготовки в образовательной организации.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях образовательной организации. Возможные формы организации тренировки в образовательной организации.

Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Фонд оценочных средств приведен в Приложении № 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература:

- Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза : учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.] ; под редакцией С. И. Крамского, И. А. Амельченко. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2022. — 236 с. — ISBN 978-5-361-00997-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133731.html>
- Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>
- Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>
- Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100657.html>

9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программное обеспечение АНО ВО ОУЭП, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполнения работ.

Информационные и роботизированные системы, программные комплексы, программное обеспечение для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ПК «КОП»;
- ИР «Каскад».

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Онлайн тестирование цифровой платформы Ровеб (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)

Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):

Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО)

ПО OpenOffice.Org Calc.

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org.Base

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.org.Impress

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО OpenOffice.Org Writer

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО Open Office.org Draw

http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html

ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами.

9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/> Спортивная Россия. Открытая платформа <https://www.infosport.ru/>
2. Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>
4. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
<https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
5. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
<https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
<http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР) <https://paralymp.ru/> - официальный сайт Паралимпийского комитета России
6. Справочно-правовая система «Гарант»;
7. Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено в приложении - «Сведения о наличии оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий ОПОП ВО по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника Направленность (профиль): Информатика и вычислительная техника (Приложение 8)»

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины проводится в форме лекций, практических и/или лабораторных занятий, организации самостоятельной работы студентов, консультаций.

Главное назначение лекции - обеспечить теоретическую основу обучения, развить интерес к учебной деятельности и конкретной учебной дисциплине, сформировать у студентов ориентиры для самостоятельной работы над учебной дисциплиной.

Основной целью практических и/или лабораторных занятий является обсуждение наиболее сложных теоретических вопросов, их методологическая и методическая проработка, выполнение практических заданий.

Самостоятельная работа с учебной, учебно-методической и научной литературой, дополняется работой с тестирующими системами, тренинговыми программами, с информационными базами, электронными образовательными ресурсами в электронной информационно-образовательной среде организации и сети Интернет.

Цель самостоятельной работы - подготовка современного компетентного специалиста и формирование способностей и навыков к непрерывному самообразованию и профессиональному совершенствованию.

Реализация поставленной цели предполагает решение следующих задач:

- качественное освоение теоретического материала по изучаемой дисциплине, углубление и расширение теоретических знаний с целью их применения на уровне межпредметных связей;
- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических навыков;
- формирование умений по поиску и использованию нормативной, правовой, справочной и специальной литературы, а также других источников информации;
- развитие познавательных способностей и активности, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самообразованию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие научно-исследовательских навыков;
- формирование умения решать практические задачи (в профессиональной деятельности), используя приобретенные знания, способности и навыки.

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Самостоятельная работа предполагает инициативу самого обучающегося в процессе сбора и усвоения информации, приобретения новых знаний, умений и навыков и ответственность его за планирование, реализацию и оценку результатов учебной деятельности. Процесс освоения знаниями при самостоятельной работе не обособлен от других форм обучения.

Самостоятельная работа по подготовке письменных работ должна:

- быть выполнена индивидуально (или являться частью коллективной работы);
- представлять собой законченную разработку (этап разработки), в которой анализируются актуальные проблемы по определенной теме и ее отдельных аспектов;
- отражать необходимую и достаточную компетентность автора;
- иметь учебную, научную и/или практическую направленность;
- быть оформлена структурно и логически последовательно;
- содержать краткие и четкие формулировки, убедительную аргументацию, доказательность и обоснованность выводов;
- соответствовать этическим нормам (правила цитирования и парафраз; ссылки на

использованные библиографические источники; исключение плагиата, дублирования собственного текста и использования чужих работ).

11.1. Особенности организации образовательного процесса для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (в случае наличия таких категорий, обучающихся)

Образовательная программа может быть адаптирована для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Адаптивная образовательная программа разрабатывается на основании личного заявления обучающегося (законного представителя) и рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии.

Адаптивная образовательная программа разрабатывается с учетом особых образовательных потребностей обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ.

Обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ по заявлению предоставляются специальные технические средства, программные средства и услуги ассистента (помощника), оказывающего необходимую техническую помощь.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине обеспечивается соблюдение следующих общих требований:

- проведение аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ в одной аудитории совместно с обучающимися, не имеющими инвалидности и ОВЗ, если это не создает трудностей для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и иных обучающихся при прохождении аттестации;
- присутствие в аудитории ассистента (помощника), оказывающего обучающимся инвалидам и лицам с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, общаться с экзаменатором);
- обеспечение возможности беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ в аудиторию, спортивный зал, санитарные и другие вспомогательные помещения.

По письменному заявлению обучающегося инвалида и лица с ОВЗ продолжительность сдачи экзамена может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи:

- продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут.

О необходимости обеспечения специальных условий для проведения аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ должен сообщить письменно не позднее, чем за 10 дней до начала аттестации. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации).

Автономная некоммерческая организация высшего образования
**«ОТКРЫТЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ,
УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА»**

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по дисциплине (модулю)

Б1.О.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Для направления подготовки:

09.03.01 Информатика и вычислительная техника
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:
производственно-технологический

Направленность (профиль):

Информатика и вычислительная техника

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Не знает: нормы здорового образа жизни Не умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Не владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом знает: нормы здорового образа жизни, но допускает грубые ошибки В целом умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но часто испытывает затруднения	Знает: нормы здорового образа жизни, но иногда допускает ошибки Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда испытывает затруднения Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда испытывает затруднения	Знает: нормы здорового образа жизни Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности			
Не знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления	В целом знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления

<p>полноценной профессиональной и другой деятельности Не умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Не владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>полноценной профессиональной и другой деятельности, но допускает грубые ошибки В целом умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но часто испытывает затруднения</p>	<p>полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда допускает ошибки Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда испытывает затруднения</p>	<p>организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Умеет: применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности Владеет: навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>
---	---	---	---

Оценочные средства

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Разъясните основные понятия:

№	Понятие	Ответ
1	Физическая культура	Комплексная система физической подготовки, образования и развития человека на основе физической активности. Она включает в себя занятия физическими упражнениями, спортом, физической реабилитацией и другими физическими деятельностями.
2	Спорт	Организованные виды физической активности, которые являются соревновательными, имеют определенные правила и целью которых является достижение высоких спортивных результатов. Спорт может быть индивидуальным или командным.

3	Физическое воспитание	Процесс формирования и развития физических способностей, навыков и знаний у индивида. Оно направлено на развитие здоровья, физической активности, координации движений, силы, выносливости и других физических качеств.
4	Физическая реабилитация	Процесс восстановления организма и функций после возникновения заболевания или травмы в результате физических методов, упражнений, массажа и других процедур.
5	Тренировка	Систематическое и планомерное занятие физическими упражнениями и спортом с целью развития и подготовки физических и спортивных качеств, приобретения навыков и достижения спортивных результатов.
6	Здоровье	Состояние физического, психического и социального благополучия, связанное с отсутствием болезней и наличием положительных физических и эмоциональных состояний.
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения и спортивные мероприятия, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния, укрепление здоровья, профилактику заболеваний и повышение общей жизненной активности.
8	Легкая атлетика	Одна из основных дисциплин спорта, которая включает в себя бег, прыжки, метания и множество других видов физической активности.
9	Командные виды спорта	Соревнования, в которых участвует команда спортсменов, соревнующихся против других команд. Примеры включают футбол, баскетбол, хоккей и другие.

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1	Какую роль играет физическая активность в поддержании здоровья?	Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья, так как она способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, улучшению общей физической формы, снижению риска развития хронических заболеваний и поддержанию психоэмоционального благополучия.
2	Какие преимущества имеет занятие спортом для детей и подростков?	Занятие спортом у детей и подростков способствует развитию моторики, координации и гибкости, формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, укреплению иммунной системы и повышению самооценки.
3	Какую роль играет физическая подготовка в спорте?	Физическая подготовка играет ключевую роль в спорте, так как она направлена на развитие спортивных качеств, увеличение выносливости, силы, гибкости и скорости, а также улучшение техники и тактики спортивной деятельности.
4	Какие принципы этики следует соблюдать в спорте?	В спорте важно соблюдать принципы честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга.
5	Каким образом физическая активность влияет на психологическое состояние человека?	Регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса и тревоги, улучшению настроения, повышению самооценки и улучшению когнитивных функций, таких как память и концентрация.
6	Какими способами можно мотивировать себя для регулярных тренировок?	Для мотивации к регулярным тренировкам можно установить себе конкретные цели, найти спортивного партнера или тренера, разнообразить тренировки, следить за своим прогрессом и использовать систему поощрений.
7	Как спортивные ценности могут быть применимы в повседневной жизни?	Спортивные ценности, такие как трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность, могут быть применимы в

		повседневной жизни, помогая достигать личных и профессиональных целей, преодолевать трудности и развивать стойкость к невзгодам.
8	Как физическая активность влияет на продуктивность и эффективность работы?	Физическая активность может повысить энергию, концентрацию и когнитивные функции, что способствует улучшению продуктивности и эффективности работы, а также снижению риска развития сидячего образа жизни и связанных с ним заболеваний.

Тестовые задания

1.	Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран
А)	Деметриус Викелас
Б)	Пьер де Кубертен
В)	П.Ф. Лесгафт
Г)	Анри Де Байе-Латур

2.	Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузе осуществляется на основании
А)	нормативных правовых актов
Б)	пожеланий обучающихся
В)	рекомендаций руководства
Г)	требований общественности

3.	Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательных организациях направлена на
А)	оздоровление
Б)	восстановление
В)	отдых
Г)	рекреацию

4.	Для эффективной реализации учебного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации необходимо располагать
А)	учебно-спортивным комплексом
Б)	отдельными видами спортивного инвентаря
В)	тренажерным залом
Г)	легкоатлетическими дорожками

5.	Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал
А)	24 марта 2014 г.
Б)	15 февраля 2014 г.
В)	16 мая 2014 г.
Г)	25 января 2014 г.

6.	В обучении личности определяющим фактором является
А)	физическое совершенствование
Б)	физическая закалка
В)	физическая тренировка
Г)	двигательная активность

7.	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалисты относят к
А)	физическим качествам
Б)	психологическим особенностям
В)	умственным способностям
Г)	интегрированным свойствам

8.	Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы - это физической культуры
А)	Средства
Б)	Элементы

В)	Компоненты
Г)	Условия

9.	.Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - это физическое
А)	Состояние
Б)	Самочувствие
В)	Настроение
Г)	Расположение

10.	Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод тренировки
А)	Круговой
Б)	Волнообразной
В)	Постепенной
Г)	Фронтальной

11.	Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является задачей физической культуры и спорта
А)	Воспитательной
Б)	Соревновательной
В)	Функциональной
Г)	Закаливающей

12.	Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая нагрузка
-----	---

Ключ к тестовым заданиям

1	2	3	4	5
a	a	оздоровление	a	a
6	7	8	9	10
a	a	средства	состояние	круговой
11	12	13	14	
a	нагрузка			

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

Оценивание знаний обучающихся осуществляется по 4-балльной шкале при проведении экзаменов и зачетов с оценкой (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно») или 2-балльной шкале при проведении зачета («зачтено», «не зачтено»).

При прохождении обучающимися промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.
2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.
3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне студент раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам

Критерии оценивания

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Обучающийся обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию. 2. Обучающийся успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов. 3. Обучающийся анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.
«Хорошо» или «зачтено»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающийся предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы обучающегося имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными. 2. Обучающийся способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам. 3. Обучающийся представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы обучающегося одержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.
«Удовлетворительно» или «зачтено»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Обучающийся предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса. 2. Обучающийся способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения. 3. Обучающийся охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучающийся отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы обучающегося не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые студентом, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации. 2. Обучающийся не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются. 3. Обучающийся ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ обучающегося частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.