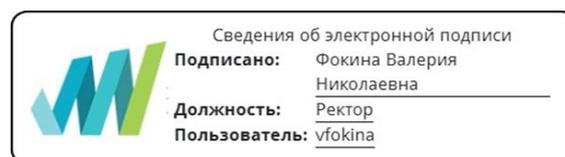


Автономная некоммерческая организация высшего образования
**«ОТКРЫТЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ,
УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.



«19» апреля 2023 г.

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.03.ДЭ.01.02 МАССОВЫЙ СПОРТ

Для направления подготовки:

09.03.01 Информатика и вычислительная техника
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

производственно-технологический

Направленность (профиль):

Информационные системы

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Разработчик: канд. пед. наук, доц. Щадилова И.С.
Протокол заседания кафедры «Педагогика и психологии»
№ 23-03 от 23.03.2023 г.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель: формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи:

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
- овладение комплексом упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

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 – 1-6

очно-заочная форма обучения – 1-6

заочная форма обучения – 1-6

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 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

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Массовый спорт» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Открытый университет экономики, управления и права» по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника составляет: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
Аудиторные занятия	328	-	-
<i>в том числе:</i>			
Лекции	-	-	-
Практические занятия	328	-	-
Лабораторные работы	-	-	-
Самостоятельная работа	-	328	304
<i>в том числе:</i>			
часы на выполнение КР / КП	-	-	-
Промежуточная аттестация:			
Вид	Зачет – 1,2,3,4,5,6 сем.	Зачет – 1,2,3,4,5,6 сем.	Зачет – 1,2,3,4,5,6 сем.
Трудоемкость (час.)	-	-	24
Общая трудоемкость з.е. / час.	328 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	Массовый спорт		32		
Итого 1 семестр (часов)			32		
Форма контроля:			зачет		-
1	Массовый спорт		32		
Итого 2 семестр (часов)			32		
Форма контроля:			зачет		-
1	Массовый спорт		66		
Итого 3 семестр (часов)			66		
Форма контроля:			зачет		-
1	Массовый спорт		66		
Итого 4 семестр (часов)			66		
Форма контроля:			зачет		-
1	Массовый спорт		66		
Итого 5 семестр (часов)			66		
Форма контроля:			зачет		-
1	Массовый спорт		66		
Итого 6 семестр (часов)			66		
Форма контроля:			зачет		-
Всего по дисциплине:			328 ч.		
Очно-заочная форма обучения					
1	Массовый спорт				32
Итого 1 семестр (часов)					32
Форма контроля:			зачет		-
1	Массовый спорт				32
Итого 2 семестр (часов)					32
Форма контроля:			зачет		-
1	Массовый спорт				66
Итого 3 семестр (часов)					66
Форма контроля:			зачет		-
1	Массовый спорт				66
Итого 4 семестр (часов)					66
Форма контроля:			зачет		-
1	Массовый спорт				66
Итого 5 семестр (часов)					66
Форма контроля:			зачет		-
1	Массовый спорт				66
Итого 6 семестр (часов)					66
Форма контроля:			зачет		-

№	Наименование темы дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
Всего по дисциплине:		328 ч.			
Заочная форма обучения					
1	Массовый спорт				28
Итого 1 семестр (часов)					28
Форма контроля:		зачет			4
1	Массовый спорт				28
Итого 2 семестр (часов)					28
Форма контроля:		зачет			4
1	Массовый спорт.				62
Итого 3 семестр (часов)					62
Форма контроля:		зачет			4
1	Массовый спорт				62
Итого 4 семестр (часов)					62
Форма контроля:		зачет			4
1	Массовый спорт				62
Итого 5 семестр (часов)					62
Форма контроля:		зачет			-
1	Массовый спорт				62
Итого 6 семестр (часов)					62
Форма контроля:		зачет			4
Всего по дисциплине:		328 ч.			

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Массовый спорт

История физической культуры. Олимпийские игры. Краткое содержание. Возникновение физических упражнений в первобытном обществе. Каноны красоты человеческого тела. Спартанская, афинская и римская системы физического воспитания. Олимпийские игры древности. Физическое воспитание в феодальном обществе. Рыцарские добродетели. Игры, забавы и физические упражнения на Руси. Олимпийские игры современности. Атрибутика олимпийских игр. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.

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. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в ВУЗе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль эффективности тренировочных занятий.

Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Единая всероссийская спортивная классификация. Государственная политика в сфере спорта. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Массовые виды спорта: шашки и (или) шахматы. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1 по компетенциям, представлено на сайте в разделе «оценочные материалы».

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература:

- Барчуков И.С. Массовый спорт [Электронный ресурс]: рабочий учебник / Барчуков И.С. - 2022. - <http://library.roweb.online>
 - Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608>
- 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>
- Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.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 Роверб (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»

<http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам

<https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
<https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
<http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
<https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
<https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
<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
<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
<http://www.fpoda.ru/> - Общероссийская общественная организация «Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата»

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено в приложении - «Сведения о материально-техническом обеспечении программы высшего образования – программы бакалавриата направления подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Продуктивность усвоения учебного материала во многом определяется интенсивностью и качеством самостоятельной работы студента. Самостоятельная работа предполагает формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, экзаменам; выполнение контрольных работ.

Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов. Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

Основу самостоятельной работы студента составляет работа с учебной и научной литературой. Из опыта работы с книгой (текстом) следует определенная последовательность действий, которой целесообразно придерживаться. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного). Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки,

конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах:

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Подготовка к практическому занятию включает 2 этапа:

Первый этап – организационный;

Второй этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

уяснение задания на самостоятельную работу;

подбор рекомендованной литературы;

составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеют возможность изучать дисциплину по индивидуальному плану, согласованному с преподавателем и администрацией АНО ВО ОУЭП.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья по индивидуальному плану предполагаются: изучение дисциплины с использованием информационных средств; индивидуальные консультации с преподавателем (разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала), индивидуальная самостоятельная работа.

В процессе обучения студентам из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья информация предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа (с возможностью увеличения шрифта).

В случае необходимости информация может быть представлена в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Индивидуальные консультации с преподавателем проводятся по отдельному расписанию, утвержденному заведующим кафедрой (в соответствии с индивидуальным графиком занятий обучающегося).

Индивидуальная самостоятельная работа обучающихся проводится в соответствии с рабочей программой дисциплины и индивидуальным графиком занятий.

Текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств, в формах адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся

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

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации по

ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Б1.О.03.ДЭ.01.02 МАССОВЫЙ СПОРТ

Для направления подготовки:

09.03.01 Информатика и вычислительная техника
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:
производственно-технологический

Направленность (профиль):

Информационные системы

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	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в	Знает: здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления

<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>организма в целях осуществления 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>целях осуществления 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>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

Разъясните основные понятия:

№	Понятие	Ответ
1	Массовый спорт	Массовый спорт - это форма физической активности людей различного возраста и уровня физической подготовки, с целью поддержания и улучшения своего здоровья, физической формы и получения удовольствия от занятий спортом
2	Роль массового спорта в обществе	Массовый спорт играет важную роль в обществе, способствуя укреплению здоровья и физической формы населения, формированию здорового образа жизни, развитию социальных навыков, привлечению и объединению людей, а также предотвращению различных заболеваний

3	Какие достоинства массового спорта в сравнении с профессиональным спортом	Доступность Доступные затраты Возможность заниматься спортом без ограничений по возрасту Возможность заниматься спортом без специальной физической подготовки
		Занятия на любительском уровне без стресса от соревнований Свободное увлечение и удовлетворение от занятий физической активностью.
4	Какие виды спорта относятся к массовому спорту	Бег, ходьба, велоспорт, фитнес, аэробика, гимнастика, плавание, игры на открытом воздухе (футбол, баскетбол, волейбол и др.), танцы и другие активности, доступные людям всех возрастов и уровней подготовки..
5	Каковы преимущества организации массового спорта в России	Организация массового спорта в России позволяет поддерживать здоровье населения, формировать сознательное отношение к здоровому образу жизни, создавать условия для активного проведения досуга, развивать физическую культуру и спорт в обществе, а также открывать возможности для выявления талантливых спортсменов на профессиональном уровне.
6	Преграды, стоящие на пути развития массового спорта	ограничения доступа к спортивным объектам и инфраструктуре, недостаточное финансирование, низкая осведомленность о пользе физической активности, отсутствие мотивации и времени у людей для занятий спортом недостаток специалистов и тренеров в данной сфере.
7	Организации отвечающие за развитие массового спорта в России	Это Министерство спорта Российской Федерации, олимпийские комитеты, спортивные общества и клубы, федерации и ассоциации различных видов спорта, местные органы власти.

8	Меры поддержки от государства массового спорта	финансирование спортивных мероприятий, строительство спортивных объектов, создание специализированных программ и инфраструктур, поощрение спортивных достижений,
		организацию спортивных мероприятий на местном и национальном уровне
9	Командные виды спорта	Это матчи или соревнования, в которых участвует команда спортсменов, играющая с другой командой или соревнующихся против других команд.
10	Есть ли детские виды массового спорта	Для детей предусмотрены соревнования в соответствии с возрастом и посильной нагрузкой

Вопросы открытого типа:

№	Вопрос	Ответ
1	Какие здоровьесберегающие программы могут быть реализованы в области массового спорта	В области массового спорта могут быть реализованы здоровьесберегающие программы, направленные на пропаганду правильного образа жизни и физической активности, проведение фитнес-мероприятий, беговых и велосипедных марафонов, разработку программ тренировок и консультации специалистов по здоровому образу жизни и др
2	Какие преимущества имеет массовый спорт для детей и подростков?	Массовый спорт развивает командный дух и гражданскую ответственность у детей и подростков. Развивает социальные навыки и повышению самооценки.
3	Какую роль играет физическая подготовка для массового спорта?	Физическая подготовка не является самой важной при занятием массовыми видами спорта, но является положительным фактом для улучшения техники и тактики спортивной деятельности.

4	Существуют ли этические нормы в массовом спорте	В массовом спорте важно соблюдать общепринятые принципы честности, уважения к сопернику, дружбы и солидарности, а также недопустимости использования допинга.
5	Влияет ли занятие массовыми видами спорта на психологическую устойчивость личности человека	Массовые виды спорта доступны каждому. Уверенность в себе и совместные занятия массовыми видами спорта к коллективу способствуют психологической устойчивости
6	Какими способами можно мотивировать себя для регулярных занятий массовыми видами спорта	Поставить себе конкретные цели, Найти спортивного партнера или компанию людей Разнообразить тренировки в разных видах массового спорта Следить за своими успехами Придумать систему поощрений.
7	При занятии массовым спортом какие духовные ценности могут быть применимы в повседневной жизни	трудолюбие, дисциплина, выносливость, сотрудничество и целеустремленность преодоление трудностей развитие стойкости
8	Физическая активность при занятии массовым спортом может влиять т на продуктивность и эффективность в основной работе	Физическая активность повышает 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.	Какая основная цель массового спорта
А)	Поддержание здоровья и здорового образа жизни людей
Б)	Выиграть чемпионат

В)	Участвовать в Олимпийских играх
Г)	Победить всех соперников

2.	Какие виды спорта относятся к массовому спорту
А)	Различные виды спорта, такие как бег, велоспорт, гимнастика, танцы и др
Б)	Только футбол
В)	Только плавание
Г)	Только массовы бег

3.	Массовый спорт это:
А)	Спорт, ориентированный на массовое участие людей всех возрастов и уровней физической подготовки
Б)	Спорт, доступный только профессионалам
В)	Спорт, который не требует физической активности
Г)	Вид отдыха

4.	Какую роль массовый спорт играет в обществе
А)	Поддержка здоровья людей, развитие физической формы, укрепление социальных связей и формирование здорового образа жизни
Б)	Умение пользоваться спортивным инвентарем
В)	Профессиональная карьера спортсменов
Г)	Развлечение для зрителей

5.	Несет ли массовый спорт высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий
А)	да
Б)	нет
В)	Невозможно определить
Г)	Это вообще не важно для спортивных мероприятий

6.	Под выносливостью в массовом спорте что предполагается
А)	Физическая выносливость при массовых мероприятиях
Б)	физическая закалка
В)	физическая тренировка
Г)	двигательная активность

7.	Активный отдых — это
А)	Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности
Б)	Психологические установки бодрствования
В)	Деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
Г)	Специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям

8.	Упражнения, занятия на воздухе, гигиенические процедуры закаливания - это _ в массовом спорте
А)	Компоненты
Б)	Элементы
В)	Средства
Г)	Условия

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

10.	Выполнение упражнений в кругу соратников - метод _ тренировки
А)	Совместной

Б)	Последовательной
В)	Постепенной
Г)	Массовой

Ключ к тестовым заданиям

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

по компетенциям, представлены на сайте в разделе «оценочные материалы».

Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

Оценивание знаний студентов 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 студентами 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. Студент обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию. 2. Студент успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов. 3. Студент анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.
«Хорошо» или «зачтено»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Студент предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с учетом основных аспектов темы. Ответы студента имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными. 2. Студент 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. Студент представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы студента содержат 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. Студент предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса. 2. Студент 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. Студент 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. Студент отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы студента не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые студентом, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации. 2. Студент 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. Студент ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ студента частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0 – 100%, четырехбалльная, тахометрическая)
1	<i>Тест-тренинг</i>	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по дисциплине в целом, так и по отдельным темам (разделам) дисциплины	Система стандартизированных заданий (тестов)	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.
2	<i>Тест</i>	2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<i>Описание шкалы оценивания электронного тестирования:</i> – от 0 до 49,9 % выполненных заданий – неудовлетворительно; – от 50 до 69,9% – удовлетворительно; – от 70 до 89,9% – хорошо; – от 90 до 100% – отлично