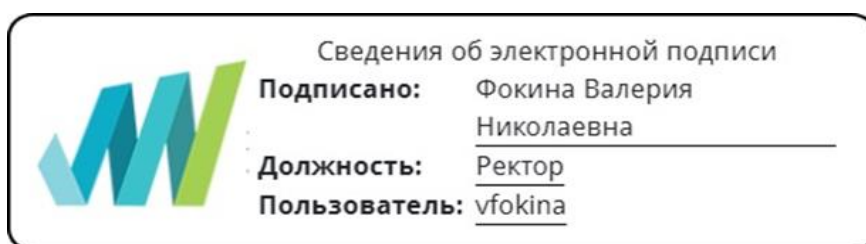


Автономная некоммерческая организация высшего образования
**«ОТКРЫТЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ,
УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.



утверждено на заседании кафедры 19 апреля 2023г.

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:

38.03.01 Экономика

(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

аналитический, расчетно-экономический

Направленность (профиль):

Финансы и кредит

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Москва – 2023

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: дисциплин по физической культуре и спорту.

Осваивается (семестр):

очная форма обучения – 1,2,3,4,5,6

очно-заочная форма обучения – 1,2,3,4,5,6

заочная форма обучения - 1,2,3,4,5,6

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 38.03.01 Экономика 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		-
Всего по дисциплине:			328 ч.		

№	Наименование темы дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
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.

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»

1. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурсам
2. <https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
3. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
4. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
5. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
6. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
9. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
10. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
11. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
12. <https://paralymp.ru/> - официальный сайт Паралимпийского комитета России
13. <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 38.03.01 Экономика

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.

Методические рекомендации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов по освоению дисциплины

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:

38.03.01 Экономика
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

аналитический, расчетно-экономический

Направленность (профиль):

Финансы и кредит

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	Поверхностно знает: нормы здорового образа жизни В целом умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но испытывает затруднения В целом владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает: нормы здорового образа жизни, но допускает несущественные ошибки Умеет: применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда затрудняется с объективной оценкой Владеет: навыком применения норм здорового образа жизни как основы 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			
Не знает:	Поверхностно знает:	Знает:	Знает:

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

Оценочные средства

Задания для текущего контроля

Пример тем для рефератов:

1. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
2. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
3. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
4. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
5. Основные системы оздоровительной физической культуры
6. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
7. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
8. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
9. Развитие выносливости во время занятий спортом.
10. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошрое, настоящее, перспективы).
11. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
12. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
13. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.

14. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Раздел 1

Олимпийское движение и его гуманные ценности

Тип	Группа
Вес	12

Задание

Порядковый номер задания	1
Тип	4
Вес	

Основоположником современного Олимпийского движения считается знаменитый французский просветитель барон Пьера де _____, многолетняя и целенаправленная деятельность которого позволила возродить Олимпийские игры, превратила Олимпийское движение в существенную сторону общественной жизни мирового сообщества (в ответе укажите фамилию).

Кубертен

Задание

Порядковый номер задания	2
Тип	4
Вес	

В России Зимние Олимпийские игры впервые были проведены в городе _____ в 2014 г. (ответ дайте с заглавной буквы).

Сочи

Задание

Порядковый номер задания	3
Тип	4
Вес	

С момента зарождения спортивного движения наиболее активными сторонниками его развития выступали представители _____ кругов.

военных

Задание

Порядковый номер задания	4
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:

Деметриус Викелас (Demetrius Vikelas)	президент МОК в 1894–1896 годах. Греческий общественный деятель, поэт, филолог, член Панэллинского общества гимнастики. В июне 1894 г. участвовал в работе проходившего в Париже Международного атлетического конгресса, принявшего решение о возрождении Олимпийских игр, где был
---------------------------------------	--

	избран в состав МОК в качестве представителя Греции
Пьер де Кубертен (Pierre de Coubertin)	президент МОК в 1896–1925 гг. Французский спортивный и общественный деятель, историк, педагог, литератор. На Международном атлетическом конгрессе в 1894 г. был избран генеральным секретарем МОК, разработал Олимпийскую хартию – свод основных правил и положений МОК. Впоследствии стал автором Олимпийской эмблемы, ряда Олимпийских ритуалов, текста Олимпийской клятвы
Анри де Байе-Латур (Henri de Baillet-Latour)	президент МОК в 1925–1942 гг. Бельгийский дипломат. В 1903 г. был избран членом МОК от Бельгии, в 1906 г. основал национальный Олимпийский комитет (НОК) Бельгии. Был президентом организационного комитета VII Олимпиады (1920). Член исполкома МОК с 1921 г.

Задание

Порядковый номер задания	5
Тип	4
Вес	

В ряде ведущих стран мира большое внимание уделяют физической культуре и спорту, физической подготовке в _____ армии

Задание

Порядковый номер задания	6
Тип	4
Вес	

В настоящее время во многих странах активно проводятся _____ исследования в области спортивной науки; ученые уделяют большое внимание медико-биологическим, психолого-педагогическим исследованиям в области спорта, теории и методики спортивной тренировки, питанию спортсмена и восстановлению после напряженной спортивной деятельности, историко-социологическим и экономическим проблемам спорта.

научные

Задание

Порядковый номер задания	7
Тип	4
Вес	

Одной из основных задач в нашей стране является воспитание нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное _____, моральную чистоту и физическое совершенство.

богатство

Задание

Порядковый номер задания	8
Тип	4
Вес	

Главной предпосылкой появления термина «физическая культура» было развитие и становление понятия «_____ культура» человеческого общества.

общая

Задание

Порядковый номер задания	9
Тип	4
Вес	

Мыслители XVIII в. отмечали, что физическое совершенство – «культура всех вообще способностей»,

обеспечивающая выполнение «поставленной _____ цели».	
разумом	
Задание	
Порядковый номер задания	10
Тип	4
Вес	

_____ физической культуры - отдельный человек или группы людей, коллективы и общество в целом, направляющие свою активность на познание, оценку и преобразование природы, общества и самих себя.	
Субъект	
Задание	
Порядковый номер задания	11
Тип	4
Вес	

_____ физической культуры - природа и общество, личность и физическое воспитание.	
Объект	
Задание	
Порядковый номер задания	12
Тип	4
Вес	

_____ ценности, формируемые в сфере физической культуры, – познание, самоутверждение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные ценности и соответствующие им идеалы – общение, авторитет.	
Духовные	
Задание	
Порядковый номер задания	13
Тип	4
Вес	

_____ физическая культура – специфический результат человеческой деятельности, способ и средство ее последующего процесса по созданию необходимых материальных и духовных ценностей, обучению и воспитанию людей.	
Массовая	
Задание	
Порядковый номер задания	14
Тип	3
Вес	

Укажите соответствие:	
Материальные ценности, формируемые в сфере физической культуры	разнообразные льготы со стороны общества, материально-технические условия физкультурного движения
Физические ценности, формируемые в сфере физической культуры	здоровье, телосложение, физические качества, умения, навыки
Социальные ценности, формируемые в сфере физической культуры	отдых и развлечение, удовольствие и формирование трудолюбия; рациональное поведение в коллективе; понятие долга, чести, совести и благородства; средство воспитания и социализации, общественного самоуправления, международного сотрудничества и национального самосознания; установление рекордов и достижение побед, соблюдение традиций; зрелищность
Психические ценности, формируемые в сфере физической культуры	получение радости от эмоциональных переживаний; быстрота мышления, воображения; творческие задатки,

	черты характера, волевые качества
Задание	
Порядковый номер задания	15
Тип	4
Вес	

В современных условиях спорт высших достижений и _____ спорт – бесценный инструмент, которым при целесообразном и сознательном использовании можно открыть путь к постепенному расширению границ человеческих двигательных возможностей.
профессиональный

ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТА

Вариант 1.

Обладея способностью осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде, сформулируйте какое значение имеет использования инструментов физической культуры и спорта в Вашей повседневной жизни.

Вариант 2.

Подготовьте ответ на тему «что такое командное взаимодействие в сфере физической культуры и спорта»

Вариант 3.

Подготовьте ответ на вопрос «Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?».

Вариант 4.

Сформулируйте, в чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.

Вариант 5.

Подготовьте ответ на вопросы «В каких видах двигательной активности применяются скоростные и силовые качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развить?».

Вариант 6.

Сформулируйте требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.

Вариант 7.

Подготовьте ответ на вопрос «Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?»

Вариант 8.

Сформулируйте, почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы.

Вариант 9.

Сформулируйте, что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателем оно оценивается.

Вариант 10

Подготовьте и обоснуйте комплексы упражнений направленные на поддержание функциональных качеств работника финансовой сферы.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

Электронное тестирование

1. **Физическая культура основывается на**
А) двигательной деятельности

- В) пассивной деятельности
 С) двигательном противодействии
 D) структурной деятельности
2. **В том случае, когда физическая культура служит интеграции значительной части людей, воспитанию и образованию, приобщению к активным занятиям физической культурой и спортом, то она выполняет _____ функцию**
- A) зрелищную
 B) экологическую
 C) созидательную
 D) гигиеническую
3. **В спорте человек стремится расширить границы**
- A) своих физических возможностей
 B) межчеловеческих отношений
 C) информационного пространства
 D) антигуманных ценностей
4. **Многосторонний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, – это _____ подготовка**
- A) спортивная
 B) теоретическая
 C) физико-математическая
 D) специально-оздоровительная
5. **Физическая культура, как учебная дисциплина в образовательной организации является**
- A) обязательной
 B) дополнительной
 C) факультативной
 D) самостоятельной
6. **Ценности физической культуры формируются в процессе усвоения личностью**
- A) социального опыта
 B) повышения знаний
 C) умений и навыков
 D) личных убеждений
7. **Знания об истоках спорта, генезисе олимпийского движения относят к**
- A) истории
 B) информатике
 C) социологии
 D) математике
8. **Гуманистические основы спорта, развитие олимпийского движения в соответствии с идеологией Олимпийской хартии относятся к _____ ценностям**
- A) мировоззренческим
 B) радикальным
 C) профессиональным
 D) этническим

В конце основной части учебно-тренировочного занятия применяются упражнения на

- E) выносливость
 F) силу
 G) координацию
 H) быстроту

Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию, называется

- I) восстановление
 J) работоспособность
 K) утомление
 L) переутомление

9. **Наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека, – это**

- A) гигиена
 B) экология
 C) физиология
 D) валеология

Система мер, направленных на предупреждение или устранение причин, вызывающих заболевания, различающиеся по своей природе – это

- Е) профилактика
- Ф) скрининг
- Г) диагностика
- Н) мониторинг

10. **Работоспособность – это**

- А) потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
- В) степень усвоения профессиональных навыков
- С) характеристика волевых процессов студента в ходе учебы
- Д) способность студента к длительной, усидчивой работе

11. **Обучающиеся с высокой работоспособностью в первой половине дня называются**

- А) жаворонками
- В) аритмиками
- С) совами
- Д) психастениками

12. **Одной из наиболее утомляемых психических функций является**

- А) внимание
- В) восприятие
- С) волевые процессы
- Д) воображение

13. **Показатели эффективности самостоятельных занятий и контроля за состоянием здоровья заносятся обучающиеся в специальный дневник**

- А) фиксации достижений
- В) студента
- С) развития
- Д) самосовершенствования

14. **Серийное (слитное или с интервалом) повторение нескольких видов физических упражнений, объединенных в комплекс, составляют основу тренировки**

- А) круговой
- В) треугольной
- С) квадратной
- Д) прямоугольной

15. **Способность выполнять движения с большой амплитудой – это**

- А) гибкость
- В) сила
- С) выносливость
- Д) ловкость

16. **Высшей формой интегральной подготовки спортсмена являются**

- А) соревнования
- В) зачетные занятия
- С) прикидки
- Д) восстановительные мероприятия

17. **Общая физическая подготовка должна проводиться в течение**

- А) всего годичного цикла тренировки
- В) подготовительного периода
- С) соревновательного периода
- Д) восстановительного периода

18. **Зоны мощности интенсивности нагрузок определяются с ориентацией на**

- А) частоту сердечных сокращений
- В) систолическое давление
- С) частоту дыхания
- Д) диастолическое давление

19. **Основным двигателем организма является**

- А) скелетная мускулатура
- В) жировая масса
- С) органы чувств
- Д) дыхательная система

20. **Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и душевных сил – это**

- А) самочувствие
- В) самооценка
- С) самокритика

- D) самоактуализация
21. **Резко развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегревом организма в результате воздействия высокой температуры окружающей среды, называется**
- A) тепловым ударом
 - B) солнечным ударом
 - C) гравитационным шоком
 - D) ортостатическим коллапсом
22. **Комплексные студенческие спортивные соревнования называются**
- A) Универсиада
 - B) Олимпиада
 - C) Паралимпийские игры
 - D) Специал Олимпикс
23. **Состояние оптимальной готовности спортсмена к достижению высоких спортивных результатов называется спортивной**
- A) формой
 - B) моделью
 - C) подготовленностью
 - D) подготовкой
24. **Самыми авторитетными и представительными международными спортивными соревнованиями являются**
- A) Олимпийские игры
 - B) Специал Олимпикс
 - C) Спартакиады
 - D) Региональные игры
25. **Высший руководящий орган современного олимпийского движения называется**
- A) Международным олимпийским комитетом
 - B) Национальным олимпийским комитетом
 - C) Паралимпийским комитетом
 - D) Всемирным олимпийским объединением
26. **Соревнования для определения готовности к главным стартам называются**
- A) контрольными
 - B) массовыми
 - C) отборочными
 - D) квалификационными
27. **Порядок проведения соревнований, установленный для конкретного вида спорта соответствующей спортивной федерацией называется**
- A) правилами соревнований
 - B) календарным планом
 - C) положением о соревнованиях
 - D) спортивным кодексом
28. **Соревнования участников разных возрастов и достоинств, в которых слабейшим из них предоставляется определенное преимущество, называются**
- A) гандикапом
 - B) форой
 - C) плей-офф
 - D) гран-при
29. **Наиболее продолжительным периодом спортивной подготовки является**
- A) подготовительный
 - B) предсоревновательный
 - C) соревновательный
 - D) переходный
30. **Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, называется профессиональным**
- A) переутомлением
 - B) напряжением
 - C) предутомлением
 - D) перенапряжением
31. **Для всех видов работоспособности базовой является**
- A) общая выносливость
 - B) сила
 - C) ловкость
 - D) быстрота

32. **Форма отдыха в виде двигательной деятельности небольшого объема и интенсивности называется**
- A) активной
 - B) пассивной
 - C) малой
 - D) умеренной
33. **Разминка – это _____ часть занятия по ОФП**
- A) подготовительная
 - B) дополнительная
 - C) заключительная
 - D) основная

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

	<p>полученным результатам</p> <p>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.</p>
«Удовлетворительно» или «зачтено»	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3. Студент охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.</p>
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

№ 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%, четырёхбалльная, 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