



**ЕВРЕЙСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИНН 7715290332

ОГРН 1027739131375

127273, Москва, ул. Отрадная, д.6

тел.: +7 (495) 736-92-70 e-mail: info@uni21.org

<https://j-univer.ru/>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:
48.03.01 Теология

Направленность (профиль)
Иудаика

Уровень высшего образования: бакалавриат

1. Цели и задачи дисциплины

1. Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям 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 и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в перечень дисциплин учебного плана обязательной части. Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 48.03.01 Теология, профиль «Иудаика».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Физическая культура и спорт» являются: курс «Физическая культура» школьной программы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» считается основополагающей для изучения следующих дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности»

Особенностью дисциплины является то, что в процессе изучения дисциплины обучающиеся должны владеть знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни и общекультурной компетенцией: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.015. Специалист по информационным системам, утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014г. № 896н:

- владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека,

- способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенции	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Дескрипторы индикаторов
Универсальные компетенции	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>УК-7.1.1- Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни УК-7.1.2- Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек УК-7.1.3- Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			<p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>УК-7.2.1- умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. УК-7.2.2- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. УК-7.2.3- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>
			<p>УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления</p>	<p>УК-7.3.1- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p>

			индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	УК-7.3.2- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья
--	--	--	---	--

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

4.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам
		1 семестр
Аудиторные занятия (всего)	16	16
Занятия лекционного типа		
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	16	16
Самостоятельная работа (всего)	56	56
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет

Структура дисциплины для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам
		1 семестр
Аудиторные занятия (всего)	8	8
Занятия лекционного типа	5	2
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	6	6
Самостоятельная работа (всего)	60	60
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	4	Зачет 4

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента
			Всего	в том числе		
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)	
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	12	2		2	10
2	Тема 2. Баскетбол	12	2		2	10
3	Тема 3. Футбол	12	2		2	10
4	Тема 4. Атлетическая гимнастика	12	2		2	10
5	Тема 5. Настольный теннис	12	4		4	8
6	Тема 6. Волейбол	12	4		4	8
	Итого	72	16		16	56

Учебно-тематический план дисциплины для заочной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Всего	Аудиторная работа		Самостоятельная работа студента
				в том числе		
			Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	12	2	2		10
2	Тема 2. Баскетбол	12			2	10
3	Тема 3. Футбол	12			2	10
4	Тема 4. Атлетическая гимнастика	12			2	10
5	Тема 5. Настольный теннис	10				10
6	Тема 6. Волейбол	10				10
	зачет	4				4
	Итого	72			6	64

4.3. Содержание разделов и тем учебной дисциплины

Тема 1 «Легкая атлетика».

Содержание практических занятий

- Развитие и совершенствование физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.
- Обучение техники бега на короткие дистанции: 30 м, 60 м, 100 м.
- Обучение техники прыжка в длину с места.
- Обучение техники бега на длинные дистанции: бег на 3000 метров.

Тема 2 «Баскетбол»

Содержание практических занятий

- Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, скоростно-силовых качеств.
- Ведение мяча на месте и в движении.
- Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении.
- Передача одной и двумя руками от груди.
- Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и после ведения.
- Выполнение штрафного броска.
- Стойка защитника, выбивание и вырывание мяча.
- Индивидуальное выбивание и перехват мяча. Персональная защита.
- Баскетбол по упрощенным правилам.
- Мини-баскетбол (стритбол).

Тема 3 «Футбол»

Содержание практических занятий

- Техника передвижений.
- Бег «змейкой» и «восьмеркой».
- Упражнения с мячом. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.
- Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.
- Удар серединой подъема стопы.
- Отбор мяча у соперника.
- Групповые взаимодействия игроков в нападении и защите.

- Мини-футбол.

Тема 4 «Атлетическая гимнастика»

Содержание практических занятий

- Развитие силовых качеств.
- Обучение выполнению упражнений на тренажерах.
- Обучение технике отжимания от пола, подтягивание на перекладине.
- Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, штангой.
- Силовое троеборье («пауэрлифтинг»). Армрестлинг.
- Упражнения, направленные на преимущественное развитие выносливости.
- Упражнения, направленные на преимущественное развитие силы и мышечной массы.

Тема 5 «Настольный теннис»

Содержание практических занятий

- Развитие гибкости, ловкости, двигательного-координационные способности.
- Основы техники настольного тенниса.
- Обучение технике подачи.
- Обучение технике атакующих ударов справа.
- Обучение технике срезки. Обучение технике наката.
- Передвижение по площадке.
- Тактика одиночной и парной игры

Тема 6 «Волейбол»

Содержание практических занятий

- Стойки и передвижения волейболиста.
- Передача мяча сверху двумя руками.
- Обучение технике подачи через сетку: нижняя прямая подача.
- Обучение приему мяча снизу двумя руками после подачи.
- Обучение прямому нападающему удару.
- Двусторонняя игра.

5. Индикаторы достижения компетенций и фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Преподавателю, для проверки сформированности у обучающихся компетенций по дисциплине, предоставляется право выбирать разноуровневые задания по своему усмотрению.

5.1. Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Компетенции	Оценка		
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
1	УК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать	Научно-практические основы физической	Обучающийся демонстрирует плохое знание научно-	Обучающийся демонстрирует влияние оздоровительны	Обучающийся демонстрирует отличное правила и способы

	культуры и здорового образа жизни	практических основ физической культуры и здорового образа жизни	х систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
Уметь	Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	Плохо умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	Умеет самостоятельно применять выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	Отлично умеет самостоятельно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
Владеть	Средствами и методами укрепления индивидуально го здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует плохое владение навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует владения навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует отличное владение навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

5.2. Фонд оценочных средств дисциплины, отражающий этапы формирования компетенций

5.2.1. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки

знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине

<p>а) вопросы для проведения устного опроса по дисциплине 1. Физическая культура и спорт, как социальные феномены. 2. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. 3. Методы физического воспитания.</p>	<p>УК-7</p>
<p>б) перечень тем для самостоятельного (внеаудиторного) выполнения 1. Расчет энергозатрат на двигательную деятельность. 2. Расчет калорийности пищевого рациона. 3. Особенности развития силы с учетом группы здоровья.</p>	<p>УК-7</p>
<p>в) перечень вопросов к зачету 1. Функции мышечной системы. 2. Понятие «здоровье» его содержание. 3. Структура и содержание самостоятельного занятия физическими упражнениями.</p>	<p>УК-7</p>

5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Критерии оценивания работы обучающихся на практических занятиях

Подача оценки преподавателя студентам должна соответствовать следующим критериям:

- предлагаемая оценка должна быть логически обоснованной, конкретной, чёткой, ясной и недвусмысленной;
- оценка должна производиться в позитивной атмосфере, способствующей развитию доверия и взаимопонимания между преподавателем и обучающимися;
- предметом оценки должна выступать текущая работа обучающегося в аудитории, его конкретные высказывания или действия, умения и навыки, способы взаимодействия с другими обучающимися;
- предметом оценки не могут выступать особенности внешности или личности обучающихся;
- критические замечания должны быть конструктивными и направленными на формирование, развитие и совершенствование у обучающихся недостающих или недостаточно полно сформированных компетенций;
- оценка должна быть понятной обучающемуся, предоставляться в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями и способами восприятия и переработки входящей информации. Для этого преподавателю важно выяснить, насколько правильно обучающийся понял данную ему оценку, насколько он с ней согласен или не согласен, как он к ней относится.

Критерии оценки устного опроса

- оценка «отлично» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений; знание по предмету демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей; показано свободное владение терминологией; ответы на дополнительные вопросы четкие, краткие;
- оценка «хорошо» – дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи; ответ недостаточно логичен, с единичными ошибками в частностях, исправленными студентом с помощью преподавателя; имеются единичные ошибки в терминологии; ответы на дополнительные вопросы правильные, но недостаточно полные и четкие;
- оценка «удовлетворительно» – ответ неполный, с ошибками в деталях, не показано умение раскрыть значение обобщённых понятий, речевое оформление требует

поправок, коррекции; логика и последовательность изложения имеют нарушения; обучающийся не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи; допускает ошибки в раскрываемых понятиях, терминах; не может ответить на большую часть дополнительных вопросов;

– оценка «неудовлетворительно» – ответ представляет собой разрозненные знания с существенными ошибками по вопросу; присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения, обучающийся не осознает связи обсуждаемого вопроса с другими объектами дисциплины, не знает терминологии, речь неграмотная, ответы на дополнительные вопросы неправильные.

Критерии оценки результатов выполнения задания для самостоятельной работы

Оценки за выполнение самостоятельных работ выставляются за выполнение всех заданий по каждой теме. Критерии этих оценок следующие:

– оценка «отлично» – обучающийся сумел самостоятельно разобраться в заданиях, предложенных в самостоятельной работе, и правильно выполнил все эти задания. Теоретические знания и методы выполнения заданий применены правильно. Проявлена глубокая теоретическая подготовка. Необходимые навыки и умения полностью освоены. Результат самостоятельной работы полностью соответствует её целям;

– оценка «хорошо» – обучающийся сумел разобраться в заданиях, предложенных в самостоятельной работе, и правильно выполнил все эти задания, возможно, с помощью преподавателя. Теоретические знания и методы выполнения заданий применены в основном правильно. Проявлена хорошая теоретическая подготовка. Необходимые навыки и умения в основном освоены. Результат самостоятельной работы в основном соответствует её целям;

– оценка «удовлетворительно» – обучающийся сумел разобраться в заданиях, предложенных в самостоятельной работе, и частично правильно выполнил все эти задания, возможно, с помощью преподавателя. Теоретические знания и методы выполнения заданий применены частично правильно. Проявлена удовлетворительная теоретическая подготовка. Необходимые навыки и умения частично освоены. Результат самостоятельной работы частично соответствует её целям;

– оценка «неудовлетворительно» – обучающийся не сумел разобраться в заданиях, предложенных в самостоятельной работе, и не сумел выполнить все эти задания даже с помощью преподавателя. Теоретические знания и методы выполнения заданий применены неправильно, с ошибками, которые обучающийся не сумел исправить. Проявлена неудовлетворительная теоретическая подготовка. Необходимые навыки и умения не освоены. Результат самостоятельной работы не соответствует её целям.

Критерии оценки результатов зачета по дисциплине

– оценка «зачтено» – обучающийся демонстрирует твердые или базовые знания материала учебной дисциплины и логично его излагает, знает основные теоретические концепции и их авторов, знаком с основной литературой, владеет профессиональной терминологией, способен отвечать на поставленные вопросы, допуская при этом несущественные неточности, в целом умеет увязать теоретические знания с практическими решениями;

– оценка «не зачтено» – обучающийся демонстрирует слабое знание основ материала учебной дисциплины, допускает существенные ошибки и неточности в его изложении, плохо владеет профессиональной терминологией, не знаком с большинством теоретических концепций и их авторством, слабо ориентируется в источниковой базе дисциплины, не способен ответить на поставленные вопросы по существу, не умеет увязать теоретические знания с практическими решениями.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)

а) основная литература

1. Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» Учебник М. ЮНИТИ 2015 <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2002 <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>. — ЭБС «IPRbooks».

б) дополнительная литература

1. Ильинича В.И. Физическая культура студента Учебное пособие М.: Гардарики 2013 <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. — ЭБС «IPRbooks»
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта Учебное пособие М.: Издательский центр «Академия» 2012

г) Интернет-ресурсы:

Основы физической культуры в вузе - http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для выполнения рефератов по дисциплине подготовлены печатные материалы, которые содержатся в методической папке (кафедра общеобразовательных дисциплин), используются мультимедийные ресурсы кафедры и вуза.

Используемые программы (для подготовки и проведения занятий):

Microsoft Office 2019 Pro Plus (Word, Excel, PowerPoint, Access, Publisher, InfoPath); Adobe Reader; ESET NOD32 Antivirus; antiplagiat.ru, Научная электронная библиотека eLibrary.ru

Браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera

8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором Института.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании Ученого совета Института от №1-06 от 15.06.2021 г. и согласована с ОЧУ ВО «Еврейский университет».

Лист регистрации изменений и дополнений в рабочую учебную программу

Составителем внесены следующие изменения:

Содержание изменений	Номер протокола и дата заседания кафедры, по утверждению изменений



**ЕВРЕЙСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИНН 7715290332
ОГРН 1027739131375
127273, Москва, ул. Отрадная, д.6
тел.: +7 (495) 736-92-70
info@uni21.org <https://uni21.org>

e-mail:

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:
48.03.01 Теология

Направленность (профиль)
Иудаика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Москва – 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины

1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Коды компетенций	Содержание компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Категория компетенций	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Запланированные результаты обучения
Универсальные компетенции	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>УК-7.1.1- Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни УК-7.1.2- Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек УК-7.1.3- Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			<p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p>	<p>УК-7.2.1- умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. УК-7.2.2- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики. УК-7.2.3- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в</p>

			ния, формирования здорового образа и стиля жизни.	коллективных формах занятий физической культурой
			УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	УК-7.3.1- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья УК-7.3.2- навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

2.1. Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования: программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

2.2. В семестре степень освоения компетенций оценивается по 100-балльной шкале в форме тестирования два раза в семестр. В зачетно-экзаменационный период баллы приводят к среднеарифметическому значению и переводятся в традиционную четырехбалльную систему. Данная оценка может повлиять на итоговую.

Этапы формирования компетенций и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования:

Коды и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Уровень выраженности и критерии оценивания	Этапы формирования
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	Низкий (пороговый): Демонстрирует поверхностные знания видов физических упражнений; научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни, низкая физическая подготовка Средний: Уверенно демонстрирует знания видов физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни, физическая подготовка на хорошем уровне Высокий: Уверенно и профессионально демонстрирует знания видов физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и	Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

		здорового образа и стиля жизни, физическая подготовка на отличная	
	<p>УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Низкий (пороговый): Посредственно демонстрирует и умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Средний: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p>Высокий: Отлично применит на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; отлично использует творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования,</p>	<p>Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.</p>

		формирования здорового образа и стиля жизни.	
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Низкий (пороговый): Демонстрирует поверхностные знания владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Средний: Уверенно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования Высокий: Уверенно и профессионально владеет навыками средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

В ходе текущего контроля успеваемости при ответах на семинарских и практических занятиях, промежуточной аттестации в форме экзамена (зачет с оценкой) обучающиеся оцениваются по четырёхбалльной шкале оценивания: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»:

шкала оценки	описание
оценка "отлично"	выставляется обучающимся, показавшим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивших основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой. Оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.
оценка "хорошо"	выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется студентам, продемонстрировавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.
оценка "удовлетворительно"	выставляется обучающимся, показавшим знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справившимся с выполнением заданий, предусмотренных программой, ориентирующимся в основной литературе, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.
оценка "неудовлетворительно"	выставляется обучающимся, имеющим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Оценка

	"неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.
--	---

В ходе промежуточной аттестации в форме зачёта обучающиеся оцениваются «зачтено» или «не зачтено»:

шкала оценки	описание
оценка "зачтено"	выставляется обучающимся, показавшим знания основного учебно-программного материала, справившимся с выполнением заданий, предусмотренных программой, ориентирующимся в основной и дополнительной литературе, рекомендованной программой.
оценка "не зачтено"	выставляется обучающимся, имеющим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по учебной дисциплине.

3.1.1 Примерные варианты оценочных заданий (ОЗ) для контрольного рубежа в рамках текущего контроля

Тестовое задание	Оцениваемая компетенция
<p>1. Взаимное влияние социальных отношений и культуры отражается в понятии:</p> <p>а) Культуросообразное +б) Социокультурное в) Ценностно-нормативное г) Общественнокультурное</p> <p>2. Физическая культура как специфический вид социальной деятельности по своей природе:</p> <p>а) Однонаправлена +б) Полифункциональна в) Монокультурна г) Директивна</p> <p>3. С какими потребностями связан процесс коммерциализации спорта:</p> <p>а) Поддержание телесной красоты б) Укрепление здоровья в) Улучшение качества рабочей силы +г) Получение прибыли от спортивных мероприятий</p> <p>4. Каково соотношение понятий «спорт» и «физическая культура»?</p> <p>а) Это синонимы, используемые для обозначения одного вида деятельности б) Физическая культура – это направление спортивной деятельности в) Физическая культура – это часть общей культуры личности, а спорт – явление социальное +г) Спорт является доминирующей формой проявления физической культуры</p> <p>5. Какие элементы НЕ включены в структуру физической культуры?</p> <p>+а) Интеллектуальная культура б) Двигательная культура</p>	УК-7

- в) Соматическая культура
 г) Валеологическая культура
6. Какое из положений отражает социокультурное содержание физической культуры?
 +а) Телесность человека включена в выполнение определенных социокультурных функций
 б) Человек стремится к физическим достижениям в соответствии с индивидуальными потребностями
 в) Занятия физическими упражнениями позволяют здоровье индивида
 г) Поддержание хорошей физической формы – это личное дело каждого человека
7. Физкультурное воспитание – это?
 а) Совокупность идей, методов и способов оздоровления населения
 б) Совокупность идей, методов и способов достижения высоких спортивных результатов
 +в) Освоение ценностей физической культуры
 г) Педагогический процесс формирования физической культуры личности
8. Здоровый образ жизни – это?
 а) Способ жизнедеятельности индивида, направленный на увеличение продолжительности жизни
 +б) Культурный феномен, выраженный в заботе о здоровье как высшей ценности
 в) Способ жизнедеятельности, связанный с отказом от вредных привычек
 г) Жизненная позиция, при которой активность индивида выражается в систематическом занятии физическими упражнениями
9. Спортивное соперничество НЕ включает в себя:
 а) Борьбу человека с самим собой
 б) Борьбу человека с природой
 в) Борьбу между людьми
 +г) Борьбу без правил
10. Социокультурный смысл спортивного соревнования заключается в следующем:
 +а) Социальная оценка результатов спортсмена на основе сравнения с неким стандартом
 б) Получение высоких результатов «любой ценой»
 в) Победа в честном поединке
 г) Обеспечение массовости спортивного движения
11. Какое понятие характеризует важнейшие параметры спортивной деятельности, основные принципы организации игрового соперничества?
 а) Виды спорта
 +б) Модель спорта
 в) Идеология спорта
 г) Философия спорта
12. Какой элемент спортивной культуры включает в себя отношение человека к спорту?
 а) Интегративно-познавательный
 б) Ценностно-деятельностный
 в) Деятельностно-организующий
 +г) Ценностно-ориентационный
13. Наличие полярных ценностей в спорте описывается

термином:

а) Биполярность

б) Дуализм

+в) Амбивалентность

г) Релятивизм
14. Какие предпосылки определили развитие физической культуры и спорта в индустриальном обществе?

+а) Индустриализация

б) Смена господствующего класса

в) Развитие массового сознания

г) Укрепление демократии

15. Физическая культура – это:

а) Учреждения и блага, созданные для интенсивного использования физических

упражнений в рамках соревновательной деятельности

б) Специфическая философия жизни, включающая в себя духовное содержание спорта

+в) Совокупность общественных идей (целей, форм, мероприятий), существенных для физического совершенствования человека

г) Совокупность социально приобретенных навыков поддержания хорошей физической формы.

16. Социальный институт – это:

а) Совокупность общественных отношений, характерных для данного общества

б) Образовательное учреждение, осуществляющее подготовку специалистов в области социологии

в) Организация, выполняющая функцию социальной защиты населения

+г) Совокупность норм, предписаний и требований, посредством которых общество

регулирует деятельность людей в важных сферах общественной жизни

17. Физическая культура и спорт приобретают в России черты социального института:

+а) В конце 20-х годов XX столетия

б) В 30-е годы XX столетия

в) В 40-е годы XX столетия

г) В 50-е годы XX столетия

18. Какие из ниже перечисленных черт НЕ характеризуют спорт как социальный институт? а) Выполнение четко определенных социальных функций

+б) Наличие общекультурных ценностей

в) Наличие развитой инфраструктуры и материальной базы

г) Активная подготовка профессиональных кадров

19. Первым этапом превращения спорта в самостоятельную отрасль социальной жизни

является:

а) Формирование общих целей

б) Практическое применение, установление системы санкций для поддержания норм и правил

+в) Возникновение потребности, удовлетворение которых требует совместных

организованных действий

<p>г) Появление социальных норм и правил, возникающих в ходе стихийного социального взаимодействия</p> <p>20. Какая структурная единица входит в состав большого спорта?</p> <p>+а) Коммерческий (профессиональный) спорт</p> <p>б) Кондиционный</p> <p>в) Профессионально-прикладной</p> <p>г) Адаптивный</p>	
--	--

3.2. Вопросы для подготовки к зачету

В билеты включается один теоретический вопрос и один вопрос по первоисточникам.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Законодательство РФ о физической культуре и спорте.
3. Понятия в области физической культуры и спорта.
4. Здоровье как социальная категория.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Современные правила рационального питания. Системы питания.
7. Оценки уровня здоровья.
8. Методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре.
9. Примерный план самостоятельного тренировочного занятия (задачи выбрать самостоятельно).
10. Направленность видов спорта на развитие физических качеств
11. Цели и задачи самоконтроля при занятиях ф/к и с.
12. Критерии дозирования физических нагрузок.
13. Принцип возмещения энергозатрат.
14. Учет физического состояния занимающихся ф/к по значению мощности.
15. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой.
16. Субъективные показатели самоконтроля.
17. Объективные показатели самоконтроля.
18. Методы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
19. Методы стандартов, корреляции, индексов.
20. Функциональные пробы.
21. Методы самоконтроля за физической подготовленностью.
22. Методы самоконтроля за уровнем здоровья.
23. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
24. Психофизическая тренировка.
25. История развития спортивных игр.
26. Древние Олимпийские Игры.
27. Аутогенная тренировка.
28. Развитие спорта в России.
29. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее значение для развития профессионально важных качеств направления подготовки.
30. Тесты и пробы ППФП.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине.

Процедура оценивания результатов обучения по учебной дисциплине осуществляется на основе Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденными приказом ректора.

4.1 Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине осуществляется в ходе контактной работы с преподавателем в рамках аудиторных занятий и в ходе самостоятельной работы студента.

Текущий контроль в ходе контактной работы осуществляется по следующим видам:

1) Вид контроля: проверка сформированности компетенций в ходе самостоятельной работы обучающихся; текущий опрос, проводимый во время аудиторных (семинарских/практических/лабораторных) занятий; оценивание подготовленных докладов, сообщений, презентаций, домашних заданий.

Порядок проведения: в ходе подготовки к занятиям оценивается выполнение задания, рекомендованного к самостоятельной работе обучающихся, путем выборочной проверки.

Фиксируются результаты работы студентов в ходе проведения семинарских и практических занятий (активность, полнота ответов, способность поддерживать дискуссию, профессиональный язык и др.).

В ходе отдельных занятий обеспечивается проведение письменных опросов по тематике прошедших занятий. В ходе выполнения заданий обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала.

Задания по подготовке докладов, сообщений, презентаций, домашних заданий выдаются заранее при подготовке к семинарским и практическим занятиям; подготовленные работы оцениваются с фиксацией в журнале учета посещаемости и успеваемости обучающихся.

2) Вид контроля: Контроль с использованием тестовых оценочных заданий по итогам освоения тем дисциплины (текущий (рубежный) контроль).

Порядок проведения: До начала проведения процедуры преподавателем подготавливаются необходимые оценочные материалы для оценки знаний, умений, навыков.

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующих сформированность компетенций, осуществляется с помощью тестовых заданий (ОЗ), сформированные в соответствии с Требованиями по подготовке тестовых оценочных заданий

Внеаудиторная контактная работа преподавателя с обучающимся осуществляется в ходе выполнения рейтинговой работы и контроля со стороны преподавателя за самостоятельной работой студента. Текущий контроль в ходе самостоятельной работы осуществляется в следующем виде:

3) Вид контроля: Подготовка курсовой работы (при наличии в учебном плане).

Технология проведения: За каждым обучающимся, принимающим участие в процедуре преподавателем закрепляется тема курсовой работы. После получения задания и в процессе его подготовки обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутое раскрытие темы, выполнить расчетное или иное задание.

4.2 Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

В соответствие с учебным планом по учебной дисциплине предусмотрена подготовка и сдача экзамена.

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации, утвержденным приказом ректора Института.