Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гриб Владислав Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 25.09.2023 15:27:10
Уникальный программный ключ:
637517d24e103c3db032acf37e839d98ec1c5bb2f5eb89c29abfcd7f43985447

Образовательное частное учреждение высшего образования

«МОСКОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ А.С. ГРИБОЕДОВА»

(ИМПЭ им. А.С. Грибоедова)

ФАКУЛЬТЕТ ЖУРНАЛИСТИКИ

УТВЕРЖДЕНО:
Декан факультета журналистики
_____ /Ю.В. Шуйская/
«22» июня 2023 г

Рабочая программа элективной дисциплины
Элективные дисциплины(модули) по физической культуре и спорту

Укрупненная группа специальностей
42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело

Направление подготовки 42.03.02 Журналистика
(уровень бакалавриата)

Направленность/профиль:
«Конвергентная журналистика»

Формы обучения: очная, заочная

Москва

Рабочая программа учебной дисциплины «Элективные дисциплины(модули) по физической культуре и спорту». Направление подготовки\специальность 42.03.02 Журналистика (уровень бакалавриата). Направленность/профиль «Конвергентная журналистика» / сост. Гуськова Е. В. М.: Образовательное частное учреждение высшего образования «Московский университет имени А.С. Грибоедова». – 19 с.

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2017 г. № 524 (редакция с изменениями № 1456 от 26.11.2020 и 08.02.2021) и Профессиональных стандартов «Корреспондент средств массовой информации», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 мая 2014 г. № 339н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июня 2014 г., регистрационный № 32589), «Редактор средств массовой информации» от «04» августа 2014 г. № 538н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации «28» августа 2014 г., регистрационный № 33899), «Специалист по продвижению и распространению продукции средств массовой информации», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 04.08.2014 № 535н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 4 сентября 2014 г., регистрационный № 33973).

Разработчик: Гуськова Е. В.

Ответственный рецензент: профессор кафедры массовых коммуникаций филологического факультета Российского университета дружбы народов им. Патриса Лумумбы, доктор исторических наук, Грабельников А.А.

(Ф.И.О., уч. степень, уч. звание, должность)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании кафедры журналистики, медиакоммуникаций и рекламы «20» июня 2023 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой _____/*д.ф.н. Ю.В. Шуйская*/
(подпись)

Согласовано от Библиотеки _____/О.Е. Стёпкина/
(подпись)

РАЗДЕЛ 1. Цели и задачиосвоения

элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту

Целью является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, самоподготовки, знания основ ведения здорового образа жизни.

***Задачи*:**

-понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, спорту, 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, 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.

РАЗДЕЛ 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Компетентностная карта дисциплины

Таблица 2.1.

Универсальные компетенции

Категория (группа) компетенций	Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. Здоровьесбережение)	**УК-7**	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**ИУК-7.1. Знает** закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

			ИУК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. **ИУК-7.3. Владеет** методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; владеет опытом практических действий в сфере применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности

Раздел 3. Место элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в структуре образовательной программы бакалавриата

Элективные дисциплины (модули)по физической культуре и спорту принадлежат к части, формируемой участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 42.03.02 Журналистики.

В рамках элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спортуобучающимся выбирается любая дисциплина (модуль)из предложенных в настоящей рабочей программе.

Раздел 4. Объем (трудоемкость) элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту

(общая, по видам учебной работы, видам промежуточной аттестации)

Таблица 4.1

Трудоемкость и виды учебной работы на очной форме обучения

З.е.		Контактная работа			Контроль

	Всего часов	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Контактная работа по курсовой работе	Часы СР на подготовку кур.раб.	Иная СР	
			Лабораторные	Практические/ семинарские				
2 семестр								
	110	2		106				2 Зачет
3 семестр								
	110			108				2 Зачет
4 семестр								
	108			106				2 Зачет
Всего по дисциплине								
	328	2		320				6

Таблица 4.2

Трудоемкость и виды учебной работы
на заочной форме обучения

З.е.	Всего часов	Контактная работа				Часы СР на подготовку кур.раб.	Иная СР	Контроль
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Контактная работа по курсовой работе			
			Лабораторные	Практические/ семинарские				
3 семестр								
	140	2					134	4 Зачет
4 семестр								
	66			2			60	4 Зачет
5 семестр								
	122			2			116	4 Зачет
Всего по дисциплине								
	328	2		4			310	12

Структура и содержание
элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту

Перечень дисциплин (модулей), тем и

распределение учебного времени по дисциплинам (модулям)\темам, видам учебных занятий (в т.ч. контактной работы), видам текущего контроля

Таблица 4.3

очная форма обучения

Элективные дисциплины (модули)\темы	Контактная работа				Часы СР на подготовку кур.р.	Иная СР	Контроль	Всего часов
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Контактная работа по кур.р.				
		Лаб.р	Прак /сем.					
Модуль Йога								
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2		0					2
Учебно-тренировочные занятия по Йоге	0		106					106
Зачет							2	2
Всего часов по избранному модулю	2		106				2	110
Модуль Шейпинг								
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	0		0					0
Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	0		108					108
Зачет							2	2
Всего часов по избранному модулю	0		108				2	110
Модуль Пилатес								
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	0		0					0
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	0		106					106
Зачет							2	2
Всего часов по избранному модулю	0		106				2	108

Всего часов по дисциплине	2		320				6	328

Таблица 4.4

заочная форма обучения

Элективные дисциплины (модули)\темы	Контактная работа				Часы СР на подготовку кур.р.	Иная СР	Контроль	Всего часов
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Контактная работа по кур.р.				
		Лаб.р	Прак /сем.					
Модуль Йога								
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	2		0			0		2
Учебно-тренировочные занятия по Йоге	0		0			134		134
Зачет							4	4
Всего часов по избранному модулю	2		**0**			134	**4**	**1**40
Модуль Шейпинг								
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	0		2			0		2
Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу	0		0			60		60
Зачет							4	4
Всего часов по избранному модулю	0		2			60	4	66
Модуль Пилатес								
Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.	0		2			0		2
Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу	0		0			116		116

Зачет							4	4
Всего часов по избранному модулю	0		2			116	4	122
Всего часов по дисциплине	2		4			310	12	328

Таблица 4.5

Содержание элективных дисциплин\модулей

№ п/п	Наименование элективной дисциплины (модуля)	Содержание элективной дисциплины (модуля)
1	Йога	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Йога - одно из самых модных направлений в фитнесе, основы которого были заложены еще в Древней Индии. Йога помогает обрести внутреннюю гармонию через физическое совершенствование тела. Учебно-тренировочные занятия по Йоге: Упражнения в данной методике представляют собой асаны (позы), что выдерживаются определенное время. Они направлены на развитие силы, выносливости и гибкости, повышение уровня энергии, улучшение осанки и обмена веществ.
2.	Шейпинг	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия по Шейпингу включают комплекс простых и доступных упражнений, что благодаря последовательному воздействию на мышцы и многократному повторению способствуютулучшению фигуры – они могут быть направлены как на уменьшение объемов, так и на увеличение «недостающих» округлостей. Если целью тренировок является похудение, физическиенагрузки применяются в комплексе со специальной диетой.
3.	Пилатес	Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия по Пилатесу: Комплекс упражнений для любого уровня физической подготовки и не имеет противопоказаний. Его целью является создание здорового и подтянутого тела. В ходе тренировок хорошо прорабатываются мышцы живота, спины и малого таза. Систематические занятия укрепляют мышечный каркас, улучшают осанку, развивают пластику, грацию, силовую выносливость и гибкость суставов.

Раздел 5. Образовательные технологии

Элективная дисциплина направлена на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочные занятия в учебных группах базируются на применении разнообразных средств физической культуры и спорта, могут использоваться физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) дается преподавателем физической культуры с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Обучающиеся, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, в частности, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья занятия проводятся в зависимости от медицинских рекомендаций (составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой обучающихся и т.д.).

Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Практические занятиябазируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта, совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Тематика методико-практических занятий для самостоятельной работы

1. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
2. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
4. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
5. Самостоятельное освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Раздел 7. Оценочные и методические материалы по образовательной программе (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Таблица 7.1

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В СООТНОШЕНИИ С ОЦЕНОЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ

	Планируемые результаты, характеризующие этапы формирования компетенции	Содержание учебного материала	Примеры контрольных вопросов и заданий для оценки знаний, умений, владений	Методы \ средства контроля
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
	ИУК-7.1. Знает закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни; знает сущность, виды здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Тема 2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Тема 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия (модули на выбор обучающегося *)* Йога Шейпинг Пилатес	1. Расскажите о простейших методиках самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. 2.Дайте определение физической культуры. Укажите ее цели и задачи, как научной дисциплины, методы и средства достижения целей. 3. Раскройте методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания). 4. Каковы основные положения методики закаливания 5. Опишите способы планирования индивидуальных занятий.	Рефераты по темам 1-39, зачет (вопросы 1-9).
	ИУК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки;	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Тема 2. Методика составления и проведения	1. Каковы методы проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. 2. Назовите методы самоконтроля за функциональным	Физические тесты, разбор упражнений, зачет в форме тестов определени

	выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Тема 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия (модули на выбор обучающегося *)* Йога Шейпинг Пилатес	состоянием организма (функциональные пробы). 3. В чем заключаются основные приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; 4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. 5. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. Прикладные задания по физической культуре и спорту на гибкость, выносливость, растяжку, улучшение осанки и укрепление мышечного каркаса, развитие силы	я физическо й подготовле нности (таб.7.2.1).
	ИУК-7.3. Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; **владеет опытом практических действий в сфере применения** здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей	Тема 1. Вопросы техники безопасности. Инструктаж. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Тема 2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Тема 3. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Учебно-тренировочные занятия (модули на выбор обучающегося *)* **(элективные модули):** Йога Шейпинг Пилатес	1. Раскройте методику обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.). 2. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. 3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег,	Физически е тесты, разбор упражнени й, зачет в форме тестов определени я физическо й подготовле нности (таб.7.2.1).

	организма, опытом действий в области соблюдения и пропаганды норм здорового образа жизни в различных социальных ситуациях и в профессиональной деятельности		плавание, прогулка на лыжах). 4. Каковы основные методы самоконтроля за состоянием своего организма.	

7.2.1. Примерная тематика рефератов дляобучающихся, временно освобождённых от практических занятий по физической культуре и спорту

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Профессиональная направленность физического воспитания.
4. Возникновение и первоначальное развитие физической культуры и спорта.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья обучающихся.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
8. Природные и социально-экологические факторы.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
11. Биологические ритмы и работоспособность.
12. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
13. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
14. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
15. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
16. Влияние образа жизни на здоровье.
17. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
18. Ценностные ориентации обучающихся на здоровый образ жизни.
19. Изменение состояния организма обучающегося под влиянием различных режимов и условия обучения.
20. Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, модуле, учебном году.
21. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
22. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.
23. Методические принципы физического воспитания.
24. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
25. Развитие физических качеств уобучающихся.
26. Общая физическая подготовка.
27. Специальная физическая подготовка.

28. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой и портом.

29. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.

30. Цели и задачи спортивной подготовки.

31. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.

32. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

33. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта молодежи.

34. Формы занятий физическими упражнениями.

35. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

36. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуры и спорт.

37. Адаптивная физическая культура. Виды и компоненты адаптивной физической культуры.

38. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях обучающихся.

39. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Примерная тематика рефератов
для обучающихся – лиц с ограниченными возможностями здоровья (ЛОВЗ)

1.Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями, применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).

7.2.2. Вопросы и тесты определения физической подготовки для зачета

Вопросы

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
2. Основы самомассажа.
3. Правила составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Основы коррекции осанки и телосложения.
5. Принципы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.
7. Индивидуальный подход и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
8. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
9. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
10. Значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.

Тесты определения физической подготовки
и шкала их оценивания

Таблица 7.2.1

	Женщины	Мужчины

Характеристика направленности тестов	Уровни достижений									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Силовой норматив: Подтягивание (м), отжимание из упора лежа (ж)	20	16	12	8	6	15	12	8	5	2
2. Скоростно-силовой норматив: Прыжок в длину с места	200	190	180	170	160	240	220	210	200	190
3. Гибкость: наклон вперед, стоя на скамейке (сантиметры ниже уровня скамейки)	15	13	11	8	5	13	11	9	5	2
4.Норматив скоростной выносливости: Прыжки на скакалке(кол-во раз в мин.)	180	170	160	150	140	180	170	160	150	140
5.Норматив силовой выносливости: Сгибание туловища (ж), отжимание (м) (за 30сек)	25	23	21	19	15	30	28	26	24	22
1. Координация: Проба Ромберга (за 30 сек) *Зачет(3-5 уровень)\незачет(1-2 уровень)*										

Примечание:Тесты проводятся на всем протяжении изучения дисциплины - как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении; активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Описание показателей и критериев оценивания сформированности компетенций на различных этапах их формирования; шкалы и процедуры оценивания

При оценке реферата учитывается:

1. Правильность оформления.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения.
5. Полнота изложения материала.
6. Использование необходимых источников.
7. Умение связать теорию с практикой.
8. Умение делать обобщения, выводы.

Таблица 7.2.2

Шкала оцениванияреферата

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: - продемонстрировать общее знание темы, роль физкультуры, спорта и здорового образа жизни; - показать общее владение понятийным аппаратом; - уметь структурно, последовательно, достаточно полно излагать вопросы темы; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части темы; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении материала; - неумение строить ответ на вопрос, излагать материал, делать выводы по излагаемому материалу.

Таблица 7.2.3

Шкала оценивания ответов на вопросы на зачете

Оценка	Критерии выставления оценки
Зачтено	Обучающийся должен: - продемонстрировать общее знание изучаемого материала; - показать общее владение понятийным аппаратом дисциплины; - уметь строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - знать основную рекомендуемую программой учебную литературу.
Не зачтено	Обучающийся демонстрирует: - незнание значительной части программного материала; - не владение понятийным аппаратом дисциплины; - существенные ошибки при изложении учебного материала; - неумение строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; - неумение делать выводы по излагаемому материалу.

7.3 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.

Качество знаний характеризуется способностью обучающегося точно, структурированно и уместно воспроизводить информацию, полученную в процессе освоения дисциплины, в том виде, в котором она была изложена в учебном издании или преподавателем.

Умения, как правило, формируются на практических занятиях. Задания, направленные на оценку умений, в значительной степени требуют от обучающегося способности выполнить упражнения. Преподаватель же оценивает своевременность и правильность выполнения задания.

Навыки - это умения, развитые и закрепленные осознанным самостоятельным трудом. Навыки формируются при самостоятельном выполнении обучающимся заданий, как правило, при выполнении упражнений индивидуально или в составе группы и т.д.

Устный опрос - это процедура, организованная как специальная беседа преподавателя с группой обучающихся (фронтальный опрос) или с отдельнымиобучающимися (индивидуальный опрос) с целью оценки сформированности у них основных понятий и усвоения учебного материала.

Тесты - форма контроля, направленная на проверку владения навыками и умениями.

Практические занятия - выполнение заданий, упражнений.Пракические занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и применении разнообразных средств физической культуры, спортивной подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта, совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический учебный материал для **обучающихся-инвалидов и ЛОВЗ** разрабатывается с учетом показаний и противопоказаний. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический и методический разделы по тематике для самостоятельного освоения. В конце семестра эти обучающиеся выполняют письменную работу (реферат).

Зачет - процедура оценивания результатов, основанная на суммировании баллов, полученных обучающимся по итогам выполнения им всех видов тестов (контрольных мероприятий). Полученная балльная оценка переводится в недифференцированную оценку. Лица, освобожденные от занятий по физической культуре и спорту сдают зачет в форме устного ответа на вопросы.

РАЗДЕЛ 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

С методико-практической стороныпредусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта:

преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

РАЗДЕЛ 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература[1]

Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здо-ровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Та-таров. — Электрон.текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. – ЭБС «IPRsmart» — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75150.html

Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон.текстовые дан-ные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. – ЭБС «IPRsmart» — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/75608.html

Дополнительная литература[2]

Зайцева Г.А. Физическая культура. Оптимальная двигательная актив-ность [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Г.А. Зайцева. — Элек-трон. текстовые данные. — М. : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 56 с. – ЭБС «IPRsmart» 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78532.html

Бавыкина Л.А Умственный труд и физическая культура [Электронный ре-сурс] : учебно-методическое пособие / Л.А Бавыкина, А.П. Колесник, О.М. Кушнирчук. — Электрон.текстовые данные. — Симферополь: Университет экономики и управления, 2017. — 52 с. – ЭБС «IPRsmart» — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73271.html

Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ре-сурс] : учебное пособие / К.П. Бакешин. — Электрон.текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 96 с. – ЭБС «IPRsmart» — 978-5-9227-0619-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/66829.html

1.

Нормативно-правовые акты

Конституция РФ.

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329 – ФЗ;

Закон РФ «О безопасности»

Закон РФ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера» № 68 – ФЗ от 21.12. 1994 г.

Закон РФ «О гражданской обороне» № 28 – ФЗ от 12.02.1998 г.

Федеральный закон от 30.12.2001 г. № 197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации»

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Интернет-ресурсы, современные профессиональные базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

ЭБС IPRsmarthttp://www.iprbookshop.ru

УМО по классическому университетскому образованию России http://www.umo.msu.ru

Министерство образования и науки Российской Федерации http://mon.gov.ru

Правотека.ру. – Б.г. – Доступ к данным: открытый. – Режим доступа : http://www.pravoteka.ru/

Российская национальная библиотека. – Б.г. – Доступ к данным: Открытый. – Режим доступа : http://www.nlr.ru/

---

[1] Из ЭБС университета

[2] Из ЭБС университета

Электронная библиотека Gaudeamus : бесплатные полнотекстовые pdf-учебники студентам. – Б.г. – Доступ к данным: открытый. – Режим доступа : http://www.gaudeamus.omskcity.com/

Электронная образовательная библиотека IQlib. – Б.г. – Доступ к данным: открытый. – Режим доступа : http://www.iqlib.ru/

Комплект лицензионного программного обеспечения

Microsoft Open Value Subscription для решений Education Solutions № Tr000544893 от 21.10.2020 г. MDE Windows, Microsoft Office и Office Web Apps. (срок действия до 01.11.2023 г.)

Антивирусное программное обеспечение ESET NOD32 Antivirus Business Edition договор № ИС00-006348 от 14.10.2022 г. (срок действия до 13.10.2025 г.)

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (Спецификация к Лицензионному договору 244/09/16-к от 15.09.2016, от 11.05.2022 г.) (срок действия до 10.07.2023 г.)

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный договор от 06.11.2015 г. №009/061115/003 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 08.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор об информационно поддержке от 26.12.2014, (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2022 г. №9489/22С (срок действия до 31.08.2024 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO -3079/2022 от 12.01.2022 г. (срок действия до 27.01.2024 г.)

Свободно распространяемое программное обеспечение

Комплект онлайн сервисов GNU ImageManipulationProgram, свободно распространяемое программное обеспечение

Программное обеспечение отечественного производства:

Программное обеспечение «Мираполис» система вебинаров - Лицензионный договор 244/09/16-к от 15.09.2016 (Спецификация к Лицензионному договору 244/09/16-к от 15.09.2016, от 11.05.2022 г.) (срок действия до 10.07.2023 г.)

Электронная информационно-образовательная среда «1С: Университет» договор от 10.09.2018 г. №ПРКТ-18281 (бессрочно)

Информационная система «ПервыйБит» сублицензионный договор от 06.11.2015 г. №009/061115/003 (бессрочно)

Система тестирования Indigo лицензионное соглашение (Договор) от 08.11.2018 г. №Д-54792 (бессрочно)

Информационно-поисковая система «Консультант Плюс» - договор об информационно поддержке от 26.12.2014, (бессрочно)

Электронно-библиотечная система IPRsmart лицензионный договор от 01.09.2022 г. №9489/22С (срок действия до 31.08.2024 г.)

Научная электронная библиотека eLIBRARY лицензионный договор SCIENC INDEX № SIO - 3079/2022 от 12.01.2022 г. (срок действия до 27.01.2024 г.)

Раздел 10. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения	Комплект специальной учебной мебели. Доска аудиторная маркерная. Мультимедийное оборудование: компьютер, видеопроектор
Спортзал	Шведская стенка металлическая Проф 240х71х16см; Турник брусья пресс на шведскую стенку; Доска с валиками; Мат гимнастический иск кожа – 2 шт.; Гантель литая 1 кг – 8 шт.; Гантель литая 2 кг – 8 шт.; Гантель литая 3 к – 8 шт.; Обруч.алюминевый 900мм по 10шт – 5 шт.; Медицинбол 1 кг – 2 шт.; Медицинбол 3 кг – 2 шт.; Мерная лента (рулетка) 20м СМ-281 – 1 шт.; Секундомер электронный 1069/5891 – 2 шт.; Конус спортивный 35 см – 4 шт.; Втулка для конуса У646 – 4 шт.; Палка гимнастическая дл 1060 мм – 4 шт.; Тренажер предплечья пружинный – 2 шт.; Эспандер кистевой резиновый черный – 15 шт.; Коврик для аэробики в рулоне – 10 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-28 – 2 шт.; Ролик гимнастический широкий 6-15 – 2 шт.; Диск здоровье Стройная фигура – 3 шт.; Скакалка 3 м с ручками – 5 шт.; Скакалка 2,8 м с подшипником – 5 шт.; Скамейка гимнастическая 3000*230*300 мм – 2 шт.