Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Максимов Алексей Борисович
Должность: директор департамента по образовательной политике
Дата подписания: 06.09.2023 16:35:18
Уникальный программный ключ:
8db180d1a3f02ac9e60521a5672742735c18b1d6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института
издательского дела и журналистики

_____Е.Л. Хохлогорская

«1» сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки/специальность
42.03.02 Журналистика

Профили
Периодические издания и мультимедийная журналистика,
Деловая журналистика

Квалификация
бакалавр

Формы обучения
Очная, заочная

Москва 2022 г.

1. Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» устанавливает минимальные требования к знаниям и умениям студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, и студентов направления подготовки 42.03.02 «Журналистика» по профилю подготовки «Периодические издания и мультимедийная журналистика», изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт».

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика», утвержденным приказом Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 524;
- Основной образовательной программой направления подготовки 42.03.02 «Журналистика» по профилю подготовки «Периодические издания и мультимедийная журналистика».
- Рабочим учебным планом университета по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика» по профилю подготовки «Периодические издания и мультимедийная журналистика» для 2022 г.

Цели и задачи дисциплины: Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» студентов 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих, и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-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.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» составлена с учётом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание учебных занятий по физической культуре в высших учебных заведениях:

- федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- приказ Минобрнауки России «Об утверждении и введение в действие федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования по

направлению подготовки – 42.03.02 «Журналистика» (квалификация (степень) «бакалавр») от 08.06.2017 № 524.

- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.1999 № 1025;
- примерная программа дисциплины «Физическая культура и спорт», для всех направлений подготовки (специальностей) и профилей подготовки;
- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведении, утверждённая приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 №777;

В Высшей школе печати и медиаиндустрии Московского политехнического университета «Физическая культура и спорт» как учебная дисциплина относится к числу обязательных дисциплин вариативной части рабочего учебного плана (Б1.Б.15) основной образовательной программы бакалавриата, способствующая целостному, всестороннему развитию личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках базовой части Блока 1 программы бакалавриата федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС) по направлению подготовки 42.03.02 «Журналистика» по профилю подготовки «Периодические издания и мультимедийная журналистика».

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности. В этих педагогических принципах заложена гуманитарная сущность индивидуального отношения к каждому занимающемуся в ходе его становления как личности и как будущего специалиста.

На этих принципах строится всё содержание рабочей программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», которое тесно связано не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых двигательных умений и навыков, психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое прямое или опосредованное отражение в повышении общего кругозора бакалавров полиграфического профиля, его межличностных, профессиональных и бытовых отношений.

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

В результате освоения ОПП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами дисциплины «Физическая культура и спорт»:

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	• ***знать:*** - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; • ***уметь:*** - использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; • ***владеть:*** - средствами и методами укрепления

		индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина относится к обязательной части блока Б1 «Дисциплины (модули)».

После освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», 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.

Основные положения дисциплины «Физическая культура и спорт» должны быть использованы в дальнейшем при изучении дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

4. Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» и виды учебной работы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках:

- очной и очно-заочной формах обучения в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) и элективной физической культуры в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся (пункт 2.3);

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрен особый порядок освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» с учетом состояния их здоровья.

Форма обучения	курс	семестр	Трудоемкость дисциплины в часах						Форма итогового контроля
			Всего час./ зач. ед	Аудиторных часов	Лекции	Семинарские (практические) занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	
Очная	1	1	72/2	36	-	36	-	36-	зачет
Очно-заочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Заочная	1	1	72/2	4	4	-	-	68	зачет

4.1. Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» и виды учебной работы на очной форме обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)		72						
В том числе:		-	-	-	-	-	-	-
Базовая часть	Лекции	-						
	Методико-практические занятия (МПЗ)	36	36					

Элективная часть	Практические занятия (ПЗ)							
Семинары (С)								
Самостоятельная работа (всего)								
В том числе:		-	-	-	-		-	
Курсовой проект (работа)								
Расчетно-графические работы								
Реферат								
Эссе								
Контрольная работа								
Другие виды самостоятельной работы								
Вид промежуточной аттестации (зачет)								
Общая трудоемкость час./ зач. ед 72/2								

4.2. Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» и виды учебной работы на заочной форме обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры					
			1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)		4	4					
В том числе:		-	-	-	-	-	-	-
Базовая часть	Лекции	4	4					
Элективная часть	Методико-практические занятия (МПЗ)							
Семинары (С)								
Самостоятельная работа (всего)								
В том числе:		-	-	-	-		-	
Самостоятельная работа по методико-практическому разделу		68	68					
Самостоятельные занятия физическими упражнениями								
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)								
Общая трудоемкость час./ зач. ед 72/2								

5. Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

5.1. Содержание разделов дисциплины на очной форме обучения

№п/п	Наименование тем, разделов	Общая трудоемкость (часов)			
		Аудиторные занятия (всего часов)	Лекции	Методико-практические занятия	Практические занятия
Базовый курс		**36**			
	I. Теоретический раздел	**-**	**-**		
	I курс				
1	**Тема 1.** Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2	2		
2	**Тема 2.** Социальные и биологические основы физической культуры	4	4		
3	**Тема 3.** Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	4		
4	**Тема 4.** Основы здорового образа и стиля жизни студента	4	2		
5	**Тема 5.** Общая физическая и спортивная подготовка студентов	4	4		
6	**Тема 6.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2	2		
	II. Методико-практический раздел	**36**			***36***
	I курс				
1	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре	4			4
2	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности.	4			4
3	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.	4			4
4	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния.	4			4
5	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	4			4
6	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	16			16

5.2. Содержание разделов дисциплины на очно-заочной форме обучения

№п/п	Наименование тем, разделов	Общая трудоемкость (часов)			
		Аудиторные занятия (всего часов)	Лекции	Методико-практические занятия	Практические занятия
Базовый курс					
	I. Теоретический раздел				
	I курс				
1	**Тема 1.** Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента				
2	**Тема 2.** Социальные и биологические основы физической культуры				
3	**Тема 3.** Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями				
4	**Тема 4.** Основы здорового образа и стиля жизни студента				
5	**Тема 5.** Общая физическая и спортивная подготовка студентов				
6	**Тема 6.** Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов				
	II. Методико-практический раздел				
1	Определение качественных характеристик результативности образовательно-воспитательного процесса по физической культуре	4		4	
2	Методики оценки функционального состояния организма, двигательной активности, суточных энергетических затрат и общей физической работоспособности.	4		4	
3	Методы оценки уровня состояния здоровья. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разработка индивидуальных программ здорового образа жизни.	4		4	
4	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методы регулирования психоэмоционального состояния.	4		4	
5	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	4		4	
6	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)	16		16	

- Теоретические материалы излагаются в форме бесед в учебных группах. Также студенты самостоятельно изучают литературные источники и материал, представленный в системе дистанционного обучения университета в электронных образовательных ресурсах по дисциплине «Физическая культура и спорт»: https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=3212, https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=3732, https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4115, https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4117.
- При введении онлайн-обучения перечисленные ниже темы рассматриваются на лекционных занятиях.

6. Технологическая карта

В процессе освоения дисциплины студенты должны пройти четыре точки контроля посещаемости занятий, оценки физической подготовленности и знаний теоретического раздела:

Номер контрольной точки	**Форма контроля**	**Зачетный минимум**	**Зачетный максимум**	**График контроля (недели)**
1	2	3	4	5
I	Оценка посещаемости практических занятий	11	20	8
II	Тестирование (1): оценка физической подготовленности	11	20	9-10
III	Оценка посещаемости практических занятий	11	20	14-15
IV	Тестирование (2): оценка физической подготовленности	11	20	16
Итого		44	80	
Зачет		44	80	

Номер контрольной точки	**Форма контроля**	**Зачетный минимум**	**Зачетный максимум**	**График контроля (недели)**
1	2	3	4	5
I	Оценка посещаемости практических занятий	11	20	27
II	Тестирование (3): оценка физической подготовленности	11	20	29-30
III	Оценка посещаемости практических занятий	11	20	36
IV	Тестирование (4): оценка физической подготовленности	11	20	37-38
Итого		44	80	
Зачет		44	80	

Итоговая оценка определяется по шкале (стандарт ECTS – европейская система накопления и перевода кредитов):

– 70 баллов и выше – «отлично»;
– меньше 70 баллов – «хорошо»;
– меньше 60 баллов – «удовлетворительно»;
– меньше 44 балла – «неудовлетворительно».

Все расчёты баллов и рейтингов проводятся автоматически в информационной системе «Матрица». Ввод первичных данных по успеваемости обучающихся осуществляется преподавателем (сотрудником) кафедры:

1. Данных о посещении лекций и практических занятий.
2. Данных об активности обучающегося на практических занятиях.
3. Баллов, полученных обучающимся на контрольных точках.
4. Баллов, полученных обучающимся на итоговом контроле.

Ввод данных осуществляется в информационной системе «Матрица» через личный кабинет преподавателя, прошедшего регистрацию в «Матрице» и получившего индивидуальный логин и пароль.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература:

1. Физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, В.Г. Щербаков и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 2-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 424 с.
2. Физическая культура : учебник для студентов высших учеб. заведений / Виленский, М.Я., Щербаков, В.Г. и др. ; под ред. Проф. М.Я. Виленского. – в пер. – М. : КНОРУС, 2012. – 424 с.
3. Физическая культура : учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура и спорт» / А. В. Бодакин, С. И. Филимонова ; М-во образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова». – М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2012. – 210 с. (http://elib.mgup.ru/showBook.php?id=230)

7.2. Дополнительная литература:

1. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов: учеб. пособие/ Э.В. Егорычева, Н.Г. Цаголова; МГУП им. Ивана Федорова. – М.:МГУП им. Ивана Федорова, 2011. – 124 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. . – М: Юнити-Дана, 2012. – 431 с. (http://www.knigafund.ru/books/122627)
3. Основы лыжной подготовки: учеб. пособие / М. Н. Щипцова ; М-во образования и науки РФ; ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова». – М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2012. – 96 с..
4. Основы армрестлинга : учебное пособие для студентов всех направлений и специальностей / А. В. Бодакин, Корнеев, Е.В., Рогов, М.П. ; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. ун-т печати имени Ивана Федорова». – М. : МГУП имени Ивана Федорова, 2014. – 86 с. (http://elib.mgup.ru/showBook.php?id=57)
5. Физическая культура. Учебно-методический комплекс. – Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2014. – 64 с. (http://www.knigafund.ru/books/183094)

7.3. Электронные образовательные ресурсы

1. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=3212
2. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=3732
3. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4115
4. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4117

5. https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=4436

7.4. Программное обеспечение.
1. Учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры в вузе: учеб. пособие / Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В., Кислицын Ю.Л., Щербаков В.Г., Побыванец В.С. – Самара: Изд-во Самар.гос.аэрокосм.ун-та., 2012.

7.5. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.
1. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов; Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) - Ресурсы интернет:
http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
2. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки. – Ресурсы интернет:
http://window.edu.ru
7.5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,
1. Научная библиотека Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – Ресурсы интернет:
http://lib.sportedu.ru
2. Библиотека. Физическая культура и история спорта. – Ресурсы интернет:
http://sport-histori.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Демонстрационные печатные пособия		
1.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Комплект видеопрезентаций
1.2	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям практического раздела дисциплины (спортивные игры, атлетическая гимнастика, единоборства)
2. Экранно-звуковые пособия		
2.1	Видеофильмы по основным разделам и темам дисциплины «Физическая культура и спорт»	Методико-практического и практического раздела дисциплины
2.2	Аудиозаписи	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3. Технические средства обучения. **Актовый зал (лекционная аудитория).** Мультимедийный комплекс (стационарный потолочный проектор, настенный проекционный экран, персональный компьютер, колонки для воспроизведения звука). Рабочее место преподавателя: стол, стул, кафедра		

для чтения лекций.		
3.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей
3.2	Радиомикрофон (петличный)	1 шт.
3.3	Мультимедийный компьютер	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
3.4	Сканер	1 шт.
3.5	Принтер лазерный	2 шт.
3.6	Мультимедиапроектор	1 шт.
3.7	Экран проекционный (на штативе или навесной)	Минимальные размеры 1,25 Ч 1,25
3.8	Стол	1 шт.
3.9	Стул	2 шт.
3.10	Кафедра для проведения лекционных и методико-практических занятий	1 шт.

4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Гимнастика и атлетическая гимнастика:

Зал атлетической гимнастики. Оборудование и инвентарь для занятий атлетической гимнастикой и силовыми видами спорта (комплексные тренажерные устройства, гантели, штанги, блины, гири);

Зал тяжелой атлетики. Оборудование и инвентарь для занятий тяжелой атлетикой, силовым троеборьем и гиревым спортом (помост, стойки, штанги, блины, гири);

Зал физической реабилитации. Оборудование и инвентарь для занятий со студентами с ограниченными возможностями здоровья (степы, эспандеры, гимнастические палки, гантели, гимнастические коврики, скакалки).

4.1	Стенка гимнастическая	15 шт.
4.2	Скамейка гимнастическая жесткая	10 шт.
4.3	Стойки с набором тяжелоатлетических гантелей	2 шт.

4.4	Стойка для штанги	2 шт.
4.5	Штанги тренировочные	10 шт.
4.6	Гантели наборные	6 пар
4.7	Гантели в виниловой оболочке	15 пар
4.8	Маты гимнастические	10 шт.
4.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	30 шт.
4.10	Мяч малый (теннисный)	25 шт.
4.11	Скакалка гимнастическая	50 шт.
4.12	Палка гимнастическая	50 шт.
4.13	Обруч гимнастический	50 шт.
4.14	Сетка для переноса малых мячей	4 шт.
4.15	Комплексные тренажерные устройства	2 шт.
4.16	Скамья для жима лежа	2 шт.
4.17	Комплекты тяжелоатлетических блинов	3 компл.
4.18	Скамья регулируемая	3 шт.
4.19	Гири (16 кг)	2 шт.
4.20	Гири (24 кг)	4 шт.
4.21	Помост тяжелоатлетический	1 шт.
4.22	Степ-платформы	10 шт.
4.23	Эспандеры	15 шт.
Легкая атлетика и лыжная подготовка: **Лыжная база.** Оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой и лыжной подготовкой		
4.24	Палки для скандинавской ходьбы	30 пар
4.25	Флажки разметочные на опоре	2 компл.
4.26	Лента финишная	2 шт.

4.27	Рулетка измерительная (10 м)	2 шт.
4.28	Номера нагрудные	100 шт.
4.29	Лыжные палки	50 пар
4.30	Лыжи с ботинками	50 пар
Спортивные игры: **Зал спортивных игр.** Оборудование и инвентарь для занятий спортивными играми (стойки волейбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные и волейбольные); **Зал настольного тенниса.** Оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом (столы для настольного тенниса, сетки, защитные бортики, ракетки и мячи для настольного тенниса).		
4.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2 компл.
4.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2 компл.
4.33	Мячи баскетбольные	30 шт.
4.34	Жилетки игровые с номерами	20 шт.
4.35	Стойки волейбольные универсальные	1 компл.
4.36	Сетка волейбольная	2 шт.
4.37	Мячи волейбольные	30 шт.
4.38	Ворота для мини-футбола	1 компл.
4.39	Сетка для ворот мини-футбола	2 шт.
4.40	Мячи футбольные	20 шт.
4.41	Номера нагрудные	20 шт.
4.42	Компрессор для накачивания мячей	2 шт.
4.43	Столы для настольного тенниса	8 шт.
4.44	Защитные бортики для настольного тенниса	4 шт.
4.45	Робот тренировочный для настольного тенниса	1 шт.
4.46	Ракетки для настольного тенниса	20 шт.
4.47	Мячи для настольного тенниса	100 шт.
Спортивные единоборства: **Зал спортивных единоборств.** Оборудование и инвентарь для занятий спортивными единоборствами (ковер борцовский, обкладочные маты, эспандеры резиновые, лапы боксерские);		

Зал фехтования. Оборудование и инвентарь для занятий фехтованием (защитное снаряжение, шпаги, мишени для отработки уколов).		
4.48	Ковер борцовский разборный (татами)	30 листов
4.49	Обкладочные защитные маты	10 шт.
4.50	Эспандеры	15 шт.
4.51	Лапы боксерские	5 пар
4.52	Лапы боксерские большие	4 шт.
4.53	Защитное снаряжение для фехтования	4 компл.
4.54	Шпаги для фехтования	10 шт.
4.55	Мишени для отработки уколов	2 шт

Университет обеспечивает инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья специальными материально-техническими средствами обучения (включая специальное программное обеспечение) и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, при наличии их заявлений о необходимости предоставления специализированных электронных образовательных ресурсов.

9. Образовательные технологии

Интерактивный учебный мультимедиа комплекс по основам физической культуры, включающий в себя электронные компоненты: структурированные гипертексты, графические иллюстрации, анимации, видеоклипы, вопросы для тренинга и контроля знаний.

Обучающие семинары и мастер-классы заслуженных мастеров спорта и мастеров спорта по плаванию, мини-футболу, самбо, бодибилдингу и фитнесу и лыжным гонкам.

10. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины:

10.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной дисциплиной вариативной части РУП и обеспечивает завершение формирования компетентности в тесной связи с важнейшими дисциплинами базовой и вариативной частей РУП.

В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентностного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который наряду с традиционной ролью носителя знания выполняет функцию организатора научно-поисковой и самостоятельной работы студента, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется по последовательно-параллельной схеме на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках ОП и рабочего учебного плана по направлению 42.03.03 «Издательское дело».

Структура и последовательность проведения лекционных занятий по дисциплине представлена в п. 5 настоящей рабочей программы.

Базовая тематика рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлена в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе. Утверждение темы реферата

производится преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине. Допустимо утверждение тем рефератов, предложенных студентом самостоятельно, при условии их соответствия целям и задачам дисциплины «Физическая культура и спорт», актуальности и возможности адекватного раскрытия с учетом уровня текущей компетентности студента в рамках ОП.

Примерные варианты заданий для промежуточного/ итогового контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в Приложении 1 к рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт», приведен в п.7 настоящей рабочей программы.

10.2. Методические указания обучающимся.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ процесса физического воспитания.

Допускается конспектирование лекционного материала письменным и компьютерным способом.

Методические указания по подготовке к промежуточной/ итоговой аттестации

Промежуточной/ итоговой контроль успеваемости осуществляется в течение семестров путем: регулярной проверки присутствия студента на лекционных занятиях, оценки качества и активности работы на контрольных занятиях. Сведения о текущей работе студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» фиксируются преподавателем служат базовым основанием для формирования семестрового рейтинга по дисциплине. Примерной дополнительной тематикой методико-практических занятий студентов основного, спортивного и специального учебного отделения (для самостоятельного освоения).

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 42.03.02. «Журналистика», утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 8 июня 2017 г., № 524.

Программу составил:

Заведующий кафедрой /Плешаков А.А./



Программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»
«31» августа 2022 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой /Плешаков А.А./



Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Направление подготовки: 42.03.02 «Журналистика»

Профили подготовки:
«Периодические издания и мультимедийная журналистика»
«Деловая журналистика»

Формы обучения: очная, заочная

Профессиональные задачи следующих типов (В соответствии с ФГОС ВО)
- авторский;
- редакторский;
- проектный.

Кафедра: **«Физическое воспитание»**

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

Составители:

- Заведующий кафедрой «Физическое воспитание» А. А. Плешаков
- Доцент кафедры «Физическое воспитание», к.п.н. Э. В. Егорычева

Москва
2022 год

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»

1.1 Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

Рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено формирование следующей компетенции:

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

1.2 Этапы формирования компетенций

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего цикла освоения дисциплины в рамках учебных занятий (табл. 1.1)

1.3 Общая процедура и сроки проведения оценочных мероприятий

Оценивание результатов обучения студентов по дисциплине осуществляется по регламенту текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль в семестре проводится с целью обеспечения своевременной обратной связи и коррекции обучения. Результаты текущего контроля подводятся по шкале балльно-рейтинговой системы.

Текущий контроль осуществляется два раза в семестр по календарному графику учебного процесса.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме **зачёта.**

Зачетное занятие проводится в зачётную неделю по графику экзаменационной сессии. Результаты аттестации заносятся в ведомость учёта успеваемости студентов и зачетную книжку студента (при получении зачёта). Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

1.4 Формирование компетенций в учебном процессе

Компетенции	Дескрипторы компетенций		Период формирования	Вид занятий, работы
	Вид	Содержание		
способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).	знать	- социально-биологические основы физического воспитания; - основы здорового образа жизни	1 год обучения	Лекции
		- методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; - способы оценки и контроля физического развития и физической подготовленности	2 год обучения	Лекции, методико-практические занятия
		- способы организации, оценки и контроля профессионально-прикладной физической подготовки.	3 год обучения	Лекции, методико-практические занятия
	уметь	- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	1 год обучения	Методико-практические и практические занятия
		- использовать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	2 год обучения	Методико-практические и практические занятия
		- использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и воспитания профессионально-прикладных двигательных качеств	3 год обучения	Методико-практические и практические занятия
	владеть	- различными формами восстановления работоспособности организма	1 год обучения	Методико-практические и практические занятия
		- методами самооценки физического развития и физической подготовленности	2 год обучения	Методико-практические и практические занятия
		- средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности	3 год обучения	Методико-практические и практические занятия

При первой попытке ликвидации задолженности, во время зачётной недели или в течение сессии, студенту выдаются все задания по текущему контролю и промежуточной аттестации, по которым он не смог набрать зачётное количество баллов.
При ликвидации задолженности после сессии студенту выдаются для выполнения все задания по текущему контролю.

2. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»

2.1. Содержание контрольного раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» на очной форме обучения

Форма контроля	Объекты оценивания	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Наименование оценочного средства
Контрольная точка №1 текущий контроль (1 семестр)	Учебные достижения по модулю	Методико-практический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Методико-практический раздел	Реферативная работа
Контрольная точка №1 текущий контроль (2 семестр)	Учебные достижения по модулю	Теоретический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Методико-практический раздел	Реферативная работа
Контрольная точка №1 текущий контроль (3 семестр)	Учебные достижения по модулю	Методико-практический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Методико-практический раздел	Реферативная работа
Контрольная точка №1 текущий контроль (4 семестр)	Учебные достижения по модулю	Методико-практический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Методико-практический раздел	Устный опрос, защита индивидуальной программы оздоровления
Контрольная точка №1 текущий контроль (5 семестр)	Учебные достижения по модулю	Методико-практический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Методико-практический раздел	Реферативная работа
Контрольная точка №1 текущий контроль (6 семестр)	Учебные достижения по модулю	Методико-практический раздел	Устный опрос
Промежуточный контроль	Обобщенные результаты обучения	Методико-практический раздел	Устный опрос, защита индивидуальной программы ППФП

2.1.1. Промежуточный контроль по теоретическому разделу дисциплины для обучающихся очной формы обучения.

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, эмоционального напряжения, стресса, его сосредоточение и переключение; работа в замкнутом пространстве; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; вибрация, укачивание, невесомость; проникающая радиация.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей

личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция. Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интерналам и экстерналам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенстование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения в вузе. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в течение учебного дня, недели, семестра учебного года. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования "малых форм" физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в течение учебного дня и недели. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающих факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного, навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе

физического воспитания. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Цели и задачи СФП. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.). Общая и моторная плотность занятия. Хронометрирование занятия физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.

Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля студента. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроль их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутри вузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Мотивационные

варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма; коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Краткая историческая справка. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Положения, определяющие социально-экономическую необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время. Система контроля профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов. Виды и формы профессионального и учебного труда. Основные и дополнительные факторы, определяющие ППФП. Условия труда представителей различных направлений деятельности. Характер труда, психофизические нагрузки, бюджет рабочего и свободного времени и другие факторы. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона, года представителей различных направлений деятельности. Влияние географических, климатических, региональных условий на жизнедеятельность работников различных направлений деятельности. Содержание ППФП специалистов, относящихся к различным группам: прикладные знания, психофизические качества и свойства личности, специальные качества и свойства личности, специальные качества, жизненно необходимые и прикладные умения и навыки.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Понятие "производственная физическая культура (ПФК)", ее цели и задачи. Производственная гимнастика, вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методические основы производственной физической культуры. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста: утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка; физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2.1.2. Промежуточный контроль по методико-практическому разделу дисциплины для обучающихся очной формы обучения.

1 курс

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).
4. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
5. Основы методики самомассажа.

2 курс

1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.

3 курс

1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
7. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда специалиста.
8. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

2.2. Содержание контрольного раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» на очно-заочной форме обучения

Форма контроля	Объекты оценивания	Контролируемые разделы и темы дисциплины	Наименование оценочного средства
Контрольная точка №1 промежуточный контроль	Учебные достижения по модулю	Теоретический раздел	Устный опрос
Итоговый контроль	Обобщенные результаты обучения	Теоретический раздел	Защита реферативной работы

2.2.1. Примерная тематика реферативных работ по теоретическому разделу для обучающихся очно-заочной формы обучения.

1. Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
2. Форма и функции опорно-двигательного аппарата.
3. Строение и функции мышечной системы.
4. Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения.
5. Строение и функции дыхательной системы.
6. Строение и функции пищеварительной системы.
7. Строение и функции нервной системы.
8. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.

9. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
10. Понятие о восстановлении.
11. Представление о биологических ритмах человека.
12. Средства физической культуры.
13. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы.
14. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.
15. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.
16. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.
17. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.
18. Витамины и их роль в обмене веществ.
19. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
20. Система кровообращения. Ее основные составляющие.
21. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
22. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
23. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
24. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
25. Здоровый образ жизни студента.
26. Влияние окружающей среды на здоровье.
27. Режим труда и отдыха.
28. Организация сна.
29. Организация режима питания.
30. Организация двигательной активности.
31. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
32. Личная гигиена и закаливание.
33. Гигиенические Основы закаливания.
34. закаливание воздухом.
35. Закаливание солнцем.
36. Закаливание водой.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Методический принцип сознательности и активности.
39. Методический принцип наглядности.
40. Методический принцип доступности.
41. Методический принцип систематичности.
42. Методический принцип динамичности.
43. Методы физического воспитания.
44. Воспитание силы.
45. Воспитание быстроты.
46. Воспитание выносливости.
47. Воспитание ловкости (координации движений).
48. Воспитание гибкости.
49. Структура подготовленности спортсмена.
50. Техническая подготовленность спортсмена.
51. Физическая подготовленность спортсмена.
52. Тактическая подготовленность спортсмена.
53. Психическая подготовленность спортсмена.
54. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
55. Возможность и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
56. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
57. Формы самостоятельных занятий.
58. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

59. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
60. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
61. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
62. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
63. Методика подбора Средств ППФП студентов.
64. Организация и формы ППФП в вузе.
65. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра и специалиста избранного профиля.

3. Методические материалы, определяющие процедуры промежуточного и итогового контроля в виде зачета

Методика проведения итогового контроля в виде зачета
Оценка «зачтено» ставится, если студент:
1) полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий;
2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
2. Оценка «не зачтено» ставится, если студент обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «не зачтено» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
Оценка («зачтено» / «не зачтено») может ставиться не только за единовременный ответ (когда на проверку подготовки студента отводится определенное время), но и за рассредоточенный во времени, то есть за сумму ответов, данных студентом на протяжении занятия, при условии, если в процессе занятия не только заслушивались ответы учащегося, но и осуществлялась проверка его умения применять знания на практике. В случаях, когда студент активно проявляет себя на занятиях, и имеет только положительные оценки, на этапе итогового контроля зачет ему может быть поставлен автоматически.

3.1. Методические материалы по процедуре промежуточного контроля и оценки реферативных работ обучающихся.

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора темы реферата предоставляется самому студенту. Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Название реферата, поданного преподавателю, может не совпадать с названием из предлагаемого списка, но должно соответствовать тематике, а так же предварительно согласовано с преподавателем. Преподаватель должен ознакомить студентов с требованиями, предъявляемыми к форме написания реферата,

определить его примерный объем, количество первоисточников, которые будут проанализированы в работе. Помощь в выборе литературы для реферата также входит в компетенцию преподавателя.

Требования к выполнению реферата.

Реферат является научной работой, поскольку содержит в себе элементы научного исследования, а потому к нему предъявляются требования, как к научной работе. Правила оформления научных работ являются общими для всех отраслей знаний и регламентируются государственными стандартами, в частности ГОСТом.

«Библиографическое описание документа: Общие требования и правила составления», «Правилами составления библиографического описания». При оформлении реферата необходимо соблюдать правила цитирования, правильное оформление ссылок, библиографического списка, правила сокращения.

Требования к оформлению:

Работа открывается титульным листом, где указывается полное название ведомства, института, кафедры, тема реферата, фамилии автора и руководителя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется сверху номером «2», помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием начальных страниц. Общий объем реферата не менее 10 страниц для печатного варианта. При печатании текста реферата абзац должен равняться четырем знакам (1,25 см.). Поля границы: левое -3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы. Текст печатается через 1,5 - 2 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе MicrosoftWord, рекомендуется использовать шрифты: TimesNewRomanCyr или ArialCyr, размер шрифта -14 пт.

Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала. После заголовка, располагаемого посредине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке.

Номера страниц ставятся вверху в середине листа. Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

Этапы работы над рефератом:

Формулирование темы. Тема должна быть не только актуальной по своему значению, но оригинальной, интересной по содержанию.

Подбор и изучение основных источников по теме (как правило, не менее 8-10).

Составление библиографии, обработка и систематизация информации, разработка плана реферата, написание реферата, защита реферата.

Оформления реферата. Введение-раздел должен содержать постановку проблемы в рамках выбранной темы и обоснование выбора проблемы и темы. Основная часть - в данном разделе должна быть раскрыта тема. Для этого в разделе обязательно должно быть отражено: краткий пересказ статьи с использованием изучаемого в курсе понятийного аппарата и инструментария, описание и личную оценку студента (аргументированную на основе материала курса) адекватности приведенных в статье выводов. Заключение-раздел должен подводить итог написанному в основной части и содержать выводы о том, что аппарат институциональной теории может привнести в анализ описываемых явлений.

Оформление списка литературы. Текст списка должен содержать ссылки на цитируемые источники, которые все приводятся в данном разделе. В списке литературы обязательно указывать источник, из которого была взята статья.

Требования к защите реферата: реферат сдаётся на проверку преподавателю перед каждой контрольной точкой, обозначенной в графике учебного процесса; после проверки и обозначения недостатков реферат возвращается на доработку; защита реферата

производится в устной форме в день, назначенный преподавателем, в рамках контрольной точки.

Для определения фактических оценок по каждому реферату выставляются следующие баллы: результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия, – максимальное количество баллов; результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 60%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия, – 75% от максимального количества баллов; результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – от 30 до 60%) или ответ, содержащий значительные неточности, т.е. ответ, имеющий значительные отступления от требований критерия – 40% от максимального количества баллов; результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – менее 30%), неправильный ответ (ответ не по существу вопроса или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, – 0 % от максимального количества баллов.

КАРТА ОЦЕНКИ РЕФЕРАТИВНОЙ РАБОТЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

Тема реферата_____

_____

_____

Ф.И.О., должность преподавателя _____

_____

Ф.И.О. студента_____ учебная группа_____

Дата защиты реферативной работы ____._____. 20___

№ п/п	***Критерии оценки работы***	***Оценка в баллах***
	ОФОРМЛЕНИЕ РАБОТЫ	
1.	Наличие всех структурных частей работы	
2.	Выполнение требуемого объема работы	
3.	Выполнение требований к оформлению текста, таблиц, рисунков	
4.	Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования)	
	СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ	
5.	Соответствие содержания работы заявленной теме	
6.	Последовательное аргументированное раскрытие темы	
7.	Позиция автора к проблематике темы работы (полнота и логичность выводов)	
8.	Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, владение материалом, терминологией)	
Вопросы, заданные на защите работы: _____ _____ _____ _____ _____ _____		
Количество набранных баллов		
Оценка _____ (зачтено/незачтено) Подпись преподавателя _____		

БАЛЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕФЕРАТИВНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

№ п/п	***Критерии оценки работы***	***Оценка в баллах***
ОФОРМЛЕНИЕ РАБОТЫ		
1.	Наличие всех структурных частей работы	0-5
2.	Выполнение требуемого объема работы	0-5
3.	Выполнение требований к оформлению текста, таблиц, рисунков	0-5
4.	Умение работать с научной литературой (полнота научного обзора, грамотность цитирования)	0-5
СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ		
5.	Соответствие содержание теме	0-10
6.	Последовательное аргументированное раскрытие темы	0-10
7.	Позиция автора к проблематике темы (выводы)	0-10
8.	Качество ответов на вопросы (полнота, аргументированность, владение материалом, терминологией)	0-10

КРИТЕРИИ ПЕРЕВОДА БАЛЛОВ В ОЦЕНКУ

Количество баллов	***Оценка***
0–29	Незачтено
30–60	Зачтено