

Министерство образования Московской области

Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»

Документ подписан простыми электронными подписями
Информация о владельце:
ФИО: Егорова Галина Викторовна
Должность: Проректор по учебной работе
Дата подписания: 29.11.2021 14:56:39
Уникальный программный ключ:
4963a4167398d8232817460cf5aa76d186dd7c25

УТВЕРЖДАЮ
Проректор



«31» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.01.02 Массовый спорт

Направление подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Направленность (профиль) программы:

Управление социально-экономическими системами

Квалификация выпускника Бакалавр

Форма обучения очно- заочная

**Орехово-Зуево
2021 г.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дисциплины направлена на развитие компетенций обучающихся в области массового спорта, здорового образа жизни, формирования здоровьесберегающей среды.

Рабочая программа дисциплины составлена на основе учебного плана 38.03.04 Государственное и муниципальное управление по профилю «Управление социально-экономическими системами» 2021 года начала подготовки (очно-заочная форма обучения).

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1 Цель дисциплины состоит в формировании знаний, умений и навыков в области физической культуры, которые позволят достигнуть оптимального уровня физической подготовленности с помощью технологий физической культуры и массового спорта.

2.2 Задачи дисциплины

- научить использовать технологии массового спорта для повышения уровня физической подготовленности;
- научить использовать физкультурно-спортивные технологии для ведения здорового образа жизни
- использовать физкультурно-спортивные технологии для диагностики уровня физической подготовленности.

2.3 Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

В результате изучения дисциплины студент должен обладать следующими компетенциями:	Коды формируемых компетенций
(УК):	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7

Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает: основные приемы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни; УК-7.2 Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма; УК-7.3 Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина **Б1.В.ДВ.01.02 Массовый спорт** относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана. Компетенции, формируемые в ходе данного курса необходимы для успешного ведения профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Раздел/тема	Семестр	Виды учебных занятий	
			Контактная работа	СР
			Лекции	
1.	Тема 1. Легкая атлетика	1	2	48
2.	Тема 2. Гимнастика	1	2	46
3.	Тема 3. Российские национальные виды спорта.	1		46
4.	Тема 4. Спортивные игры	1		46
5.	Тема 5. Лыжный спорт	1		46
6.	Тема 6. Подвижные игры	1		46
7.	Тема 7. Волейбол	1		46
	Промежуточная аттестация - зачет	1		
	ИТОГО		4	324

4.2. Содержание дисциплины структурированное по темам (разделам)

Лекция 1

Тема 1. Легкая атлетика

Содержание

Классификация видов легкой атлетики. Изучение техники бега на короткие и средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Изучение техники низкого и высокого старта. Техника бега по прямой. Техника бега по повороту. Техника бега по пересеченной местности. Развитие физических качеств методами легкой атлетики.

Лекция 2

Тема 2. Гимнастика

Содержание

Классификация видов гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения. Изучение отдельных гимнастических элементов. Круговая тренировка. Развитие гибкости. Развитие силы и скоростно-силовых качеств.

5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Содержание самостоятельной работы студентов по темам

В современных условиях востребованными качествами на рынке труда являются самостоятельность, инициативность, предприимчивость, деловитость, способность быстро и оперативно приспособиться к изменяющейся конъюнктуре рынка. Именно эти профессионально значимые и социально важные ка-

чества, столь необходимые теперь профессионалу, должны быть развиты в процессе обучения, в том числе, в ходе внеаудиторной самостоятельной работы студентов.

Рекомендуемые средства, методы обучения, способы учебной деятельности, применение которых для освоения конкретных модулей рабочей программы наиболее эффективно:

- обучение теоретическому материалу рекомендуется основывать на основной и дополнительной литературе, изданных типографским или электронным способом конспектах лекций; рекомендуется в начале семестра ознакомить студентов с программой дисциплины, перечнем теоретических вопросов для текущего промежуточного и итогового контроля знаний, что ориентирует и поощрит студентов к активной самостоятельной работе;

Самостоятельная работа является неотъемлемой частью образовательного процесса, связанного с формированием компетенций обучающихся. В учебном плане самостоятельной работе отводится около половины общего объема трудозатрат по изучению дисциплины.

Учебно-методическое обеспечение для СРО предназначено для рационального распределения времени студента по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины. Оно составляется на основе сведений о трудоемкости дисциплины, ее содержании и видах работы по ее изучению, а также учебно-методического и информационного обеспечения.

Перечень литературы для самостоятельной работы

1. Костихина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта: учебное пособие / Н.М. Костихина; Федеральное агентство по физической культуре спорту и туризму, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2005. - 188 с. табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277198>
2. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие / В.Г. Тристан, Ю.В. Корягина; Сибирская государственная академия физической культуры, Кафедра анатомии и физиологии. - Омск Издательство СибГАФК, 2001. - Ч. 2. - 60 с.: табл., ил. - Библиогр. в кн. То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900>

Содержание самостоятельной работы студентов по темам

Тема 1. Легкая атлетика (48 часов)

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Классификация видов легкой атлетики.
2. Техника бега на короткие и средние дистанции.
3. Специальные беговые упражнения.
4. Техника низкого и высокого старта.
5. Техника бега по прямой.
6. Техника бега по повороту.
7. Техника бега по пересеченной местности.
8. Методика развития физических качеств методами легкой атлетики.

Тема 2. Гимнастика (46 часов)

Подготовьте презентации на следующие темы:

1. Классификация видов гимнастики.
2. Методика использования общеразвивающих упражнений.
3. Методика использования специальных упражнений.
4. Гимнастические элементы.
5. Методика использования круговой тренировки.
6. Методика развития гибкости.
7. Методика развития силы и скоростно-силовых качеств.

Тема 3. Российские национальные виды спорта. (46 часов)

Подготовьте доклады на следующие темы:

1. ГТО.
2. Разновидности русских национальных игр.
3. Правила игры в городки.
4. Правила игры в лапту.
5. Правила игры в вышибалы.

6. Правила игры в горелки.
7. Правила бузы.
8. Правила Самбо.

Тема 4. Спортивные игры. (46 часов)

Подготовьте рефераты на следующие темы:

1. Классификация спортивных и подвижных игр.
2. Классификация техники и тактики спортивной игры.
3. Основные понятия в спортивных играх.
4. Классификация подвижных игр.
5. Отличие подвижных игр от спортивных игр.

Тема 5. Лыжный спорт . (46 часов)

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Разновидности лыжных ходов.
2. Классический ход.
3. Попеременный ход.
4. Одношажный ход.
5. Двухшажный ход.
6. Техника передвижения по пересеченной местности.

Тема 6. Подвижные игры. (46 часов)

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Разновидности подвижных игр.
2. Характеристика различных видов подвижных игр.
3. Методика развития физических качеств посредством подвижных игр.

Тема 7. Волейбол. (46 часов)

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Правила игры в волейбол.
2. Разновидности передач.
3. Разновидности подач.
4. Стойки и перемещения по площадке.
5. Игра в защите.
6. Игра в атаке.

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная учебная литература:

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с.: ил. - Библиогр.: с.

Дополнительная литература

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-2997-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

2. Шамрай С.Д. Физическая культура: учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Высшая школа народных искусств (институт). - Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с.: табл., схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906697-32-5; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657>

8. ПЕРЕЧЕНЬ СОВРЕМЕННЫХ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Все обучающихся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО <https://www.gto.ru/>

Министерство спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>

КонсультантПлюс: Закон о ФКиС ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

ОФП в физической культуре <https://magictemple.ru/chto-takoe-ofp-v-fizkulture/>

Современные профессиональные базы данных:

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>,

Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография - http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=499659

Информационные справочные системы:

Яндекс <https://yandex.ru/>

Справочно-правовая система «Консультант плюс» - <http://base.consultant.ru>

9. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебный корпус № 12: Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, № 250	Переносной проектор, переносной экран, ноутбук, доска, необходимая аудиторная мебель	Предустановленная операционная система Windows 8.1 Single Language OEM-версия. Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2010, лицензия Microsoft Open License № 62445663 от 23.09.2013 г. для ГОУ ВПО Московский государственный областной гуманитарный институт. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - стандартный № лицензии 17E0-180817-150427-290-341. Пакет обучения работы с программными продуктами фирмы "1С", договор №41690-46 от 02.11.2011 г. с ООО "Софттехно".
Учебный корпус № 12: Аудитория для самостоятельной работы, оборудованная местами для индивидуальной работы студента в сети Internet, № 233	Необходимая аудиторная и лабораторная мебель, проекционный экран в лекционной аудитории, мультимедийный стационарный проектор. Учительский компьютер (1 шт.),	Операционная система Microsoft Windows 10 Home Genuine, лицензия Microsoft Open License № 87081199 от 20.08.2018 г. для Государственный гуманитарно-технологический университет. Обновление операционной системы до версии Microsoft Windows 10 Professional, лицензия

	ученический компьютер (14 шт.), выход в ЭИОС и Интернет	Microsoft Open License № 87140326 от 05.09.2018 г. для Государственный гуманитарно-технологический университет. Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016, лицензия Microsoft Open License № 87140326 от 05.09.2018 г. для Государственный гуманитарно-технологический университет. Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - стандартный № лицензии 17E0-180817-150427-290-341. Пакет обучения работы с программными продуктами фирмы "1С", договор № 41690-46 от 02.11.2011 г. с ООО "Софттехно". Автоматизированная система планирования и анализа эффективности инвестиционных проектов Project Expert 7 for Windows, лицензионное соглашение, регистрационный номер № 22318N с ООО "Эксперт Системс", сетевая версия на 13 мест.
--	---	---

10. ОБУЧЕНИЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Автор: к.н. фв. и с., доцент кафедры физического воспитания Воронин Д.М.



Программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания от « 31 » августа 2021 г. Протокол № 1 .

Зав. кафедры физического воспитания

Максименко И.Г./



**Министерство образования Московской области
Государственное образовательное учреждение высшего образования
Московской области
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИС-
ЦИПЛИНЕ**

Б1.В.ДВ.01.02 Массовый спорт

Направление подготовки

38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»

Направленность (профиль) программы

Управление социально-экономическими системами

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения: очно-заочная

**Орехово-Зуево
2021 г.**

1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения универсальной компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает: основные приемы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, закономерности функционирования здорового организма; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; основы пропаганды здорового образа жизни;</p> <p>УК-7.2 Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; разрабатывать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма;</p> <p>УК-7.3 Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.</p>

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «5» и «4» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «3» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «2» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	<p>Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий.</p> <p>Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.</p>
2	Реферат (показатель компетенции «Умение»)	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные	Тематика рефератов	Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т.д.)

		<p>точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p>		<p>– при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д. - при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена. Оценка «Удовлетворительно» - библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности. Оценка «Неудовлетворительно» - не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники</p>
3	<p>Доклад (показатель компетенции «Владение»)</p>	<p>Расширенное письменное или устное <u>сообщение</u> на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет определить уровень вла-</p>	<p>Тематика докладов</p>	<p>Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводов четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении</p>

		дения основных положений дисциплины.		<p>работы имеются недочеты. Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.</p>
<i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i>				
4	Зачет	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.	Вопросы к зачету	<p>«Зачтено» (повышенный уровень): знание теории вопроса, понятийно-терминологического аппарата дисциплины (состав и содержание понятий, их связей между собой, их систему); умение анализировать проблему, содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса; владение аналитическим способом изложения вопроса, навыками аргументации.</p> <p>«Зачтено» (базовый уровень): знание основных теоретических положений вопроса; умение анализировать проблему продемонстрировано фрагментарно, вопрос излагается несодержательно и ошибками стилистического плана; владение аналитическим способом изложения вопроса и навыками аргументации не продемонстрировано.</p> <p>«Не зачтено» (компетенция не освоена): знание понятийного аппарата не продемонстрировано; умение выделить главное, сформулировать выводы не продемонстрировано; владение навыками аргументации не продемонстрировано.</p>

1.3. Типовые контрольные задания или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Промежуточный контроль

Вопросы к зачету

1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.
2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.

3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).
5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.
6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.
7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.
8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.
9. Образ жизни и здоровье.
10. Понятие об образе жизни, стиле жизни, факторах риска.
11. Влияние образа жизни на здоровье.
12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) как целенаправленное поведение человека, направленное на укрепление здоровья и повышение резервных функций организма, способствующих качеству жизни и долголетию.
13. Факторы, обуславливающие ЗОЖ: движение, рациональное питание, положительные эмоции, отказ от вредных привычек.
14. Физическое развитие и физическая активность как важнейшие составляющие ЗОЖ.
15. Понятие о гиподинамии и адекватной физической нагрузке.
16. Модель мотивации здорового образа жизни.
17. Образ жизни как ведущий фактор, формирующий здоровье человека и его жизнедеятельность.
18. Формирование культуры инновационного мышления к формированию ЗОЖ.
19. Двигательная деятельность человека.
20. Семейная гармония здоровья.
21. Анатомо-физиологические особенности и формирование двигательного навыка на разных этапах онтогенеза.
22. История развития российских национальных видов спорта.
23. Основные тенденции в развитии национальных видов спорта.
24. Система национальных подвижных игр.

Текущий контроль Тестовые задания

1. Высокий уровень общих и профессиональных знаний, владение передовыми педагогическими технологиями, уровень квалификации, реализация в учебном процессе целей и задач — это:

- профессионализм обучения
- профессиональный подход
- соответствие стандарту
- педагогический подход

2. Главными предпосылками достижения цели и задач обучения и воспитания учащихся в «Общей физической подготовке» являются:

- опережающее формирование у молодежи мотивационно-ценностного отношения к физической культуре
- потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
- установка на здоровый образ жизни и физическое совершенствование
- отсутствие стабильной двигательной активности

3. Главными предпосылками достижения цели и задач «Общей физической подготовки» являются:

- подготовка выпускников образовательных учреждений, обладающих высокими практическими навыками и знаниями основ физической культуры
- способность противостоять физическому и психическому утомлению в процессе учебной и профессиональной деятельности без снижения работоспособности
- умение планировать и проводить самостоятельную физическую тренировку
- знание о необходимости постоянных занятий двигательной активностью

4. Готовность к определенной активности, зависящая от наличия потребности, объективной возможности ее удовлетворения, — это:

- установка личности
- желание
- необходимость
- потребность

5. Движения и действия, используемые в целях улучшения и совершенствования физического состояния студентов, используемые на занятиях физической культурой — это:

- физические упражнения
- спортивные игры
- подвижные игры
- тренажеры

6. Деятельность, в которой педагог выступает как субъект совместной работы с учащимися в целях создания условий для их духовно-нравственного и физического развития на благо общества и самого обучаемого, — это:

- воспитательная деятельность
- обучающая деятельность
- коррекционная деятельность
- познавательная деятельность

7. Занятия по физической культуре могут иметь следующую направленность:

- корректирующую
- общеподготовительную
- оздоровительно–гигиеническую
- оздоровительно–профилактическую
- профессионально-прикладную
- спортивную
- учебную

8. Из перечисленного: 1) общая педагогика; 2) возрастная педагогика; 3) история педагогики; 4) коррекционная (специальная) педагогика; 5) прикладная педагогика: военная; физической культуры и спорта; семейная, профессиональная, суггестивная — это:

- отрасли педагогики
- разделы педагогической науки
- классификация педагогики с точки зрения психологии
- перечень тем для докладов

9. Индивидуальные психологические особенности, которые отличают людей друг от друга: темперамент, характер, способности, потребности и мотивы, называются:

- свойствами личности
- индивидуальностью
- психологической характеристикой человека
- чертами человека

10. Использование преподавателем личностных качеств в осуществлении педагогического процесса педагогическая техника — умение говорить и слушать, использовать логические приемы, эмпатию, вовлеченность в процессе общения с обучающимися — это педагогическая(-ий, -ое):

- техника
- стратегия
- алгоритм
- подход

11. Исторически обусловленный тип практики физического обучения и воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, — это:

- система физической культуры
- физическая культура и спорт
- система физической подготовки
- общая физическая подготовка

12. К образовательным целям физического развития учащихся относятся:

- длительное сохранение высокого уровня общей и профессиональной работоспособности
- оптимальный уровень развития физических качеств, присущих человеку
- совершенствование телосложения и оптимальное развитие физиологических функций организма
- сохранение и укрепление здоровья, закаливание организма

13. К основным формам организации учебного процесса по физической культуре относятся:

- обще-подготовительные
- оздоровительно–гигиенические
- оздоровительно–профилактические
- профессионально-прикладные
- спортивные
- учебно-корректирующие учебные занятия
- учебные

14. К специфическим методам физической культуры относятся:

- использование упражнений в игровой форме
- методы строго регламентированного упражнения
- соревновательный метод

15. К числу потенциальных возможностей досуговых программ в области физической культуры относятся установки:

- направленность на достижение спортивных успехов
- осознание принадлежности к социально-исторической общности

- самосовершенствование
- соблюдение нравственных общечеловеческих ценностей
- социальную активность

16. Коммуникативная функция речи, которой преподаватель пользуется в ходе общения со студентами, делится на:

- волеизъявление
- выразительную
- информационную

17. Личность, группа, коллектив сознательно осуществляющие цели воспитания (самовоспитания), — это:

- субъект воспитания
- объект воспитания
- цель воспитания
- задача воспитания

18. Личность, группа, коллектив, на который направлено воспитательное воздействие, — это:

- субъект воспитания
- объект воспитания
- цель воспитания
- задача воспитания

19. Метод _____ применяется на начальных этапах обучения и предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные фазы или элементы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

- расчленено-конструктивный
- сопряженного воздействия
- стандартно-интервальный
- стандартно-непрерывный

20. Метод _____ применяется, в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности.

- расчленено-конструктивный
- сопряженного воздействия
- стандартно-интервальный
- стандартно-непрерывный

Тематика докладов

1. Классификация видов гимнастики.
2. Методика использования общеразвивающих упражнений.
3. Методика использования специальных упражнений.
4. Гимнастические элементы.
5. Методика использования круговой тренировки.
6. Методика развития гибкости.
7. Методика развития силы и скоростно-силовых качеств.
8. ГТО.
9. Разновидности русских национальных игр.
10. Правила игры в городки.
11. Правила игры в лапту.
12. Правила игры в вышибалы.
13. Правила игры в горелки.
14. Правила бузы.
15. Правила Самбо.

Тематика рефератов:

1. Значение физической культуры и спорта в обществе
2. Значение здорового образа жизни.
3. Значение регулярных занятий физической активностью.
4. Методика развития скоростно-силовых качеств.
5. Методика развития выносливости.
6. Методика развития координационных способностей.
7. Классификация спортивных и подвижных игр.
8. Классификация техники и тактики спортивной игры.
9. Основные понятия в спортивных играх.
10. Классификация подвижных игр.
11. Отличие подвижных игр от спортивных игр.

Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Формируемая компетенция	Показатели сформированности компетенции	Типовое контрольное задание
-------------------------	---	-----------------------------

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Тестовые задания Вопросы к зачету
	УК-7.2	Тематика рефератов Вопросы к зачету
	УК-7.3	Тематика докладов Вопросы к зачету