МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

"Казанский (Приволжский) федеральный университет" Институт социально-философских наук и массовых коммуникаций Отделение социально-политических наук



Проректор

А. Турилова

Программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 41.03.06 –Публичная политика и социальные науки

Профиль подготовки: Управление социальными и политическими коммуникациями

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

Содержание

- 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
 - 2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
- 3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
- 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
- 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
- 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
 - 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
- 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
 - 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
- 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
- 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
- 12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
 - 13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
- 14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
- 15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Бухтоярова Л.В. физического (Общеуниверситетская кафедра воспитания спорта, КФУ), Luiza.Bukhtoyarova@kpfu.ru б/с Воробьева старший преподаватель, И.В. (Общеуниверситетская физического спорта, КФУ), кафедра воспитания И Irina. Vorobeva@kpfu.ru; старший преподаватель, б/с Нуруллин И.Ф. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта, КФУ), ilshat-kpfu@mail.ru; старший преподаватель, б/с Сергина Т.И. (Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта. КФУ). TISergina@kpfu.ru ; доцент, к.н. Терешина Е.А. (Кафедра конфликтологии, Отделение социально-политических наук), 1Elena. Tereshina@kpfu.ru; Мустафин Ленар Раидович

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

Шифр	Расшифровка					
компетенции	приобретаемой компетенции					
	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

- значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры, непреходящие ценности физической культуры и спорта;
 - основы теории и методики физического воспитания и спорта
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
 - принципы и закономерности развития и совершенствования физических качеств;
 - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- общие положения профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда и предупреждения утомления;
- методические основы различных (традиционных и нетрадиционных) систем физического воспитания, варианты их использования для укрепления здоровья и профилактики заболеваний;
- методы самоконтроля за своим функциональным и психоэмоциональным состоянием в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

Должен уметь:

- -- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;
- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых

прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Должен владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.О.10 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 41.03.06 - Публичная политика и социальные науки (Управление социальными и политическими коммуникациями)" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 1 курсе в 1 семестре.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) на 72 часа(ов).

Контактная работа - 72 часа(ов), в том числе лекции - 36 часа(ов), практические занятия - 36 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 0 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 0 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 1 семестре.

- 4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
- 4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N		N S	Виды и часы контактной работы,	E	5 :	Į
14	Разделы дисциплины /	e	их трудоемкость (в часах)	5	<u>.</u> و	Д

	модуля		Лекции, всего	в т.ч. лекции в эл.форме	Практические занятия, всего	в т.ч. практические в эл.форме	Лабораторные работы, всего	в т.ч. лабораторные в эл.форме	
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1	8	8	8	0	0	0	0
2.	Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.	1	2	2	2	0	0	0	0
3.	Тема 3. Физическая активность человека как социально-биологический феномен.	1	10	10	10	0	0	0	0
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	2	2	2	0	0	0	0
5.	Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль.	1	4	4	4	0	0	0	0
6.	Тема 6. Выбор и организация занятий индивидуальным видом спорта или видом двигательной активности	1	10	10	10	0	0	0	0
	Итого	1	36	36	36	0	0	0	0

4.2 Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

2. Структура физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической

культуры.

Проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой. Физическая культура личности. Потребность в занятиях физической культурой. Система мотивов. Уровни проявления физической культуры личности. Значение мотивации в сфере физической культуры. Проблемы в повышении мотивации студентов и возможные пути решения вопроса. Формирование мотивации к занятиям физической культурой в европейских странах.

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

Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия "профессионально-прикладная физическая подготовка" (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие.

Тема 2. История становления и развития Олимпийского движения. Универсиады. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийские комитеты в России. Универсиады. Универсиада в Казани. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.

Тема 3. Физическая активность человека как социально-биологический феномен.

1. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

Понятие "здоровье", его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ. Физическое воспитание и самосовершенствование условие ЗОЖ.

3. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях.

Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений при различных заболеваниях. Дозировка. Формы лечебной физической культуры.

4. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте. Основы рационального питания.

Восстановительные процессы при мышечной деятельности. Восстановительные процессы после тренировочных занятий и соревнований. Пути повышения эффективности процессов восстановления. Основы рационального питания. Витамины. Минералы и микроэлементы. Роль питания в поддержании кислотно-щелочного равновесия.

5. Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений.

Традиционные оздоровительные системы: йога, ушу, "Син До", "Тайчи" и др. Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика, спортивная аэробика, гидроаэробика, стрейтчинг, шейпинг, калланетика, изотон, бодифлекс, велнес и др., системы дыхательной гимнастики оздоровительная методика фитнеса. Классификация фитнес программ по функциональной направленности.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль.

1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

2. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Тема 6. Выбор и организация занятий индивидуальным видом спорта или видом двигательной активности

1. Спорт. Классификация видов спорта. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов.

Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

2. Спортивные и подвижные игры.

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон. Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

3. Нетрадиционные (необычные) виды спорта.

Необычные виды спорта. Их классификация: командные, гонки и соревнования на скорость, силовые, метание необычных предметов, болотные, экстремальные, экзотические, технические и др. Нетрадиционный спорт в России. Необычные соревнования народов мира.

4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия. Правила поведения студентов-болельщиков на соревнованиях. Воспитание толерантности.

Виды физкультурно-спортивных массовых мероприятий и их значение. Цели, задачи, принципы, особенности организации и проведения физкультурно-спортивных массовых мероприятий. Правила поведения болельщиков на соревнованиях. Понятие толерантности. Знания, умения, навыки, формируемые в процессе занятий физической культурой в вузе, необходимые студентам и студентам-болельщикам, обеспечивающие должный уровень культуры межнационального общения и взаимодействия, толерантного поведения.

5. Туризм. Классификация видов туристических походов. Особенности туризма и методика организации.

Классификация туристской деятельности. Рекреационный туризм. Спортивный туризм. Рекреационно-оздоровительный туризм. Рекреационно-познавательный туризм. Рекреационно-спортивный туризм. Классификация туристской деятельности по единым основаниям. Оздоровительное воздействие активного туризма на организм подрастающего поколения.

Список прикрепленных к данной дисциплине (модулю) электронных курсов и сторонних				
ресурсов				
• LMS Moodle: https://edu.kpfu.ru/course/view.php?id=1661 (1661)	1-й семестр			

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;

- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модулю).

7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;
- в печатном виде в Научной библиотеке им. Н.И. Лобачевского. Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0.5 экземпляра (для обучающихся по $\Phi\Gamma$ ОС 3++ - не менее 0.25 экземпляра) каждого из изданий основной литературы и не менее 0.25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки КФУ.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) - http://fisu.net

Исполнительная дирекция XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 года в г.Казани - http://kazan2013.ru

Казанский (Приволжский) федеральный университет - http://www.kpfu.ru/

Комитет физической культуры и спорта г. Казани - Казани http://www.kzn.ru/page164.htm

Лига студентов РТ - http://liga.tatarstan.ru

Министерство по делам молодежи, спорту и туризму PT - http://mdmst.tatarstan.ru

Министерство спорта, туризма и молодежной политики $P\Phi$ - http://minstm.gov.ru

МФСО «Буревестник» РТ - http://burevestnik.tatarstan.ru

Российский Студенческий Спортивный Союз - http://www.studsport.ru

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

	•			/
D (1.4		
Вид работ		Методические рекомендации		

лекции

Лекционный материал по дисциплине "Физическая культура" подается в форме информационных и проблемных лекций.

В ходе лекционных занятий обучающийся может вести конспектирование учебного материала. Необходимо фиксировать внимание на категориях, формулировках, раскрывающих содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых можно делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений, а также о возникающих вопросах, которые, позднее, необходимо задать преподавателю.

Поскольку базовый лекционный курс по дисциплине "Физическая культура" находится в открытом доступе в ЭР ЭБ НБ КФУ, то конспект лекции может быть кратким, содержащим основные положения и положения, требующие дискуссии.

В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях, интернет-ресурсах. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

Дополнить свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Продумать и подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. При необходимости, обращаться за методической помощью к преподавателю.

Составить план своего выступления (оно должно быть конкретным). Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Вычленить дискуссионные моменты.

практические занятия

Работа на практических (семинарских) занятиях предполагает активное участие в обсуждении. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале основные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них.

При подготовке к семинарам по лекциям, имеющим практико-методическую направленность, необходимо подготовиться к демонстрации, например, при изучении темы, связанной с методиками контроля или самоконтроля самочувствия (уметь измерить и оценить состояние дыхательной и сердечнососудистой систем), при изучении темы спорт (показать разметку площадки в спортзале для игровых видов спорта), и т.д.

При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например, на сайте http://dic.academic.ru.

зачет

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу в конце первого семестра получают зачет по учебной дисциплине "Физическая культура". Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра, регулярность посещения занятий по расписанию, участие в семинарских занятиях, знание теоретического материала программы (по результатам устных опросов и тестирования).

Критерием успешности освоения материала является экспертная оценка преподавателя.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного

обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья) и оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду КФУ.

Учебные аудитории для контактной работы с преподавателем, укомплектованные специализированной мебелью (столы и стулья).

Компьютер и принтер для распечатки раздаточных материалов.

Мультимедийная аудитория.

Спортивный зал.

Плавательный бассейн.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:
 - продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, не

более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 41.03.06 – Публичная политика и социальные науки и профилю подготовки "Управление социальными и политическими коммуникациями".

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет» Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Б1.О.17 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: Публичная политика и социальные науки

Профиль подготовки: Управление социальными и политическими

коммуникациями

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. СООТВЕТСТВИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ ПЛАНИРУЕМЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
- 2. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ
- 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОЦЕНОК ЗА ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНУЮ АТТЕСТАЦИЮ
- 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА, ПОРЯДОК ИХ ПРИМЕНЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОПЕНИВАНИЯ
 - 4.1. Оценочные средства текущего контроля
 - 4.1.1. Устный опрос по тематике лекционного курса
 - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.1.2. Критерии оценивания
 - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
 - 4.1.2. Письменная работа
 - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.1.2.2. Критерии оценивания
 - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
 - 4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации
 - 4.2.1. Тестирование по курсу лекций
 - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.2.1.2. Критерии оценивания
 - 4.2.1.3. Оценочные средства
 - 4.2.2. Устный ответ на вопросы зачета
 - 4.2.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
 - 4.2.2.2. Критерии оценивания
 - 4.2.2.3. Оценочные средства

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

Код и	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства текущего
наименование		контроля и промежуточной
компетенции		аттестации
УК-7 Способен	Знать:	Текущий контроль:
поддерживать	основы теории и методики	Устный опрос
должный	физического воспитания и спорта;	Дискуссия
уровень	- факторы, определяющие здоровье	Промежуточная аттестация:
физической	человека, понятие здорового образа жизни	Тестирование
подготовленност	и его составляющие;	Опрос по билетам (зачет)
и для	- принципы и закономерности	
обеспечения	развития и совершенствования физических	
полноценной	качеств;	
социальной и	- способы контроля и оценки	
профессиональн	физического развития и физической	
ой деятельности	подготовленности;	
	- общие положения	
	профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста;	
	влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания	
	производственной физической культуры,	
	направленного на повышение	
	производительности труда и	
	предупреждения утомления;	
	- методические основы различных	
	(традиционных и нетрадиционных) систем	
	физического воспитания, варианты их	
	использования для укрепления здоровья и	
	профилактики заболеваний;	
	- методы самоконтроля за своим	
	функциональным и психоэмоциональным	
	состоянием в процессе занятий	
	физическими упражнениями и спортом.	
	Уметь:	
	- оценить современное состояние	
	физической культуры и спорта в мире;	
	- самостоятельно поддерживать и	
	развивать основные физические качества в	
	процессе занятий физическими	
	упражнениями; осуществлять подбор	
	необходимых прикладных физических	
	упражнений для адаптации организма к	
	различным условиям труда и	
	специфическим воздействиям внешней	
	среды, использовать необходимый арсенал	
	оздоровительных методик с целью	
	развития, укрепления и сохранения	
	здоровья;	

- :	применять результаты освоения
	ны в профессиональной
деятельно	ости и повседневной жизни;
- г	ридерживаться здорового образа
жизни;	
-	
Владеть:	
-	различными современными
понятиям	и в области физической культуры
и спорта;	7 71
-	методиками и методами
самодиаг	ностики, самооценки, средствами
	ения для самокоррекции здоровья
различны	
деятельно	ости, удовлетворяющими
	сти человека в рациональном
	вании свободного времени;
- M	етодами самостоятельного
выбора ві	да спорта или системы
1 -	их упражнений для укрепления
=	здоровьесберегающими
± '	иями; средствами и методами
	ия прикладных физических
	вость, быстрота, сила, гибкость и
	и психических (смелость,
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ность, настойчивость,
-	дание, и т.п.) качеств,
	мых для успешного и
	ного выполнения определенных
+ +	действий.

2. Критерии оценивания сформированности компетенций Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура" по балльнорейтинговой системе не предусмотрена.

Комп			Не зачтено	
етенц	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Ниже
ия	(отлично)	(хорошо)	(удовлетворительн о)	порогового уровня (неудовлетвор ительно)
УК-7	Знает	Знает	Знает	Знает
	может объяснять	и оперирует	отдельные	фрагментарно
	понятия теории	понятиями теории	положения теории	и не оперирует
	физической	физической культуры	физической	понятиями
	культуры и спорта,	и спорта, хорошо	культуры и спорта,	теории
	знает значение	знает значение	понимает значение	физической
	физической	физической культуры	физической	культуры и
	культуры в	в жизнедеятельности	культуры в	спорта, не
	жизнедеятельности	человека, факторы,	жизнедеятельности	оценивает

1		1	
человека, факторы,	определяющие	человека, факторы,	значение
определяющие	здоровье человека,	определяющие	физической
здоровье человека,	понятие здорового	здоровье человека,	культуры в
понятие здорового	образа жизни и его	понятие здорового	жизнедеятельн
образа жизни и его	составляющие	образа жизни и его	ости человека.
составляющие		составляющие	
Умеет	Умеет	Умеет	Умеет
оценить	ориентироваться в	составить общее	объяснить, что
современное	определенных сферах	представление о	представляет
состояние	физической культуры	сферах физической	собой
физической	и спорта, с	культуры т спорте, с	физическая
культуры и спорта,	консультативной	помощью	культура и
самостоятельно	помощью	преподавателя	спорт, только в
поддерживать и	поддерживать и	поддерживать и	групповых
развивать основные	развивать основные	развивать основные	занятиях
физические качества	физические качества в	физические качества	поддерживать
в процессе занятий	процессе занятий	в процессе занятий	и развивать
физическими	физическими	физическими	основные
упражнениями;	упражнениями.	упражнениями.	физические
применять			качества
результаты освоения			
дисциплины в			
повседневной жизни			
Владеет	Владеет	Владеет	Владеет
		Бладост	Бладсст
различными	основными	фрагментарно	на
различными	основными	фрагментарно различными	на
различными современными	основными современными	фрагментарно	на примитивном
различными современными понятиями в области	основными современными понятиями в области	фрагментарно различными современными	на примитивном уровне
различными современными понятиями в области физической	основными современными понятиями в области физической культуры	фрагментарно различными современными понятиями в области	на примитивном уровне понятиями в
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками	фрагментарно различными современными понятиями в области физической	на примитивном уровне понятиями в области
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта;	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики,	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и	на примитивном уровне понятиями в области физической
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики,	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки,	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта;
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки,	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики,	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки,	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагности
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагности ки,
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагности ки, самооценки,
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагности ки, самооценки, средствами оздоровления
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагности ки, самооценки, средствами оздоровления для
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагности ки, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагности ки, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагности ки, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагности ки, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами
различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	основными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	фрагментарно различными современными понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной	на примитивном уровне понятиями в области физической культуры и спорта; методиками и методами самодиагности ки, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными

^{3.} Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию Оценка успеваемости обучающихся для дисциплины "Физическая культура" по балльнорейтинговой системе **не предусмотрена.**

4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания.

4.1. Оценочные средства текущего контроля.

4.1.1.Устный опрос.

4.1.1.1. Порядок проведения.

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

4.1.1.2. Критерии оценивания.

	критерии оцениван Критерии оцениван			
Форма контроля			Удовл.	Неуд.
		-		•
		Основные вопросы темы раскрыты.		Тема не раскрыта. Понятийный аппарат
опрос		темы раскрыты. Структура ответа в	÷ ÷	•
	r •			освоен
	-			неудовлетворительно. Понимание
	1	освоен понятийный		материала
			-	материала фрагментарное или
		аппарат. Продемонстрирован		отсутствует.
		ттродемонетрирован хороший уровень		Неумение
	аппарат. Продемонстрирован	• • •		формулировать свои
			материала по теме.	
	понимания		материала по теме. Удовлетворительное	
	материала.	. *	-	положения.
	_		умение формулировать свои	
	-			 не характеризует и
	ľ.	•		не называет методы
	1 1 1 1	-	=	самодиагностики,
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			самооценки, средства
		•	- описывает	• •
				самокоррекции
		2		здоровья различными
	- знает и понимает			формами
		· ·	средства	двигательной
		·	•	деятельности;
	· ·	•	-	- не характеризует и
		•		не называет понятия
	-		-	теории физической
	-	•	±	культуры и спорта;
		<u> </u>	* *	- не характеризует и
	_	* *		не называет
	формами		- называет понятия	принципы развития
	двигательной			основных физических
	деятельности;		культуры и спорта;	
	- сбалансированно	-		занятий физическими
	_	культуры и спорта;	отдельные	упражнениями;
	физические			- не характеризует и
	качества в процессе	-	•	не называет
	-		физических качеств	современные понятия
	физическими			в области физической
	упражнениями;			культуры и спорта;
	- использует	физическими	упражнениями;	- не характеризует

Форма	Критерии оцениван	ия		
контроля	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.
	различные	упражнениями;	- называет	значение физической
	современные	- описывает	различные	культуры в
	понятия в области	различные	современные	жизнедеятельности
	физической	современные	понятия в области	человека, не называет
	культуры и спорта;	понятия в области	физической	факторы,
	- анализирует	физической	культуры и спорта;	определяющие
	значение	культуры и спорта;	- оценивает	здоровье человека;
	физической	- характеризует	значение	- не характеризует и
	культуры в	значение	физической	не называет
	жизнедеятельности	физической	культуры в	принципы здорового
	человека, факторы,	культуры в	жизнедеятельности	образа жизни и его
	определяющие	жизнедеятельности	человека, называет	составляющие.
	здоровье человека;	человека, факторы,	факторы,	
	- поясняет на	определяющие	определяющие	
	примерах	здоровье человека;	здоровье человека;	
	принципы	- излагает	- называет	
	здорового образа	принципы	отдельные	
	жизни и его	здорового образа	принципы	
	составляющие.	жизни и его	здорового образа	
		составляющие.	жизни и его	
			составляющие.	

Критерием оценивания является экспертная оценка преподавателя.

4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Вопросы:

- I) 1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
- 2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
- 3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания.
 - 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
- 5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
- 6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
- 7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
 - II) 1. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
 - 2. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
 - 3. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
 - 4. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
 - 5. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.
 - 6. Какие организации включает в себя олимпийское движение?
- 7. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?
 - 8. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани?
 - 9. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?
 - 10. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.
 - III) 1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз.

- 2. Регуляция функций в организме.
- 3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.
- 4. Особенности физически тренированного организма.
- 5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.
- 6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.
- 7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.
- 8. Сердечно-сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.
 - 9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.
- 10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.
 - 11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.
 - 12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.
 - 13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.
 - IV) 1. Что такое здоровье, здоровый образ жизни?
 - 2. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?
 - 3. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?
 - 5. Какова норма ночного сна?
 - 6. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.
 - 7. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.
 - 8. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?
 - 9. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.
 - 10. Укажите важный принцип закаливания организма.
- V) 1. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.
 - 2. Как действуют физические упражнения на организм человека?
 - 3. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.
 - 4. Какие средства используются лечебной физической культурой?
 - 5. Классификация и характеристика физических упражнений.
 - 6. Формы лечебной физической культуры.
 - 7. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
 - 8. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.
- 9. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.
 - 10. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой
- VI) 1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.
- 2. Опишите изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения
- 3. Как внешние и внутренние факторы влияют на умственную работоспособность? Какие закономерности можно проследить в изменении работоспособности студентов в процессе обучения?
- 4. Какие средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов вы знаете?
 - 5. «Физические упражнения как средство активного отдыха», раскройте это положение.

4.1.2. Письменная работа.

4.1.2.1. Порядок проведения.

Обучающиеся самостоятельно пишут работу на заданную тему и сдают преподавателю в письменном виде. В работе производится обзор материала в определённой тематической области либо предлагается собственное решение определённой теоретической или практической проблемы. Оцениваются проработка источников, изложение материала,

формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения. Также оцениваются ораторские способности.

Требования к письменной работе.

При оформлении текста следует придерживаться следующих параметров:

поля: левое -35 мм, правое -15 мм, верхнее -25 мм, нижнее -25 мм;

ориентация страницы: книжная;

шрифт: TimesNewRoman;

кегль: 14 пт (пунктов);

красная строка: 1 мм;

междустрочный интервал: полуторный;

выравнивание основного текста и сносок: по ширине.

Иллюстрации в виде рисунков, фотоснимков, схем и т.п. могут располагаться органично с текстом (возможно ближе к иллюстрируемой части) либо на отдельных листах. В любом случае выполняется нумерация (сквозная для всех разделов), которая располагается вверху. Подрисуночную нумерацию и надпись располагать внизу.

Заканчивается пояснительная записка библиографическим списком источников, к которым обращался студент во время работы над разрабатываемой темой.

Объем информационно-технологической документации не регламентируется — он диктуется достаточностью для практического применения. Карточки задания для самоконтроля (если таковы имеются) вкладываются в прозрачные файлы.

Работа по своему структурному содержанию должен содержать следующие элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- базовое понятия;
- историческая справка (особенности зарождения и развития, основоположники и т.д.);
 - классификация (виды, формы и т.д.);
 - общее и частное положения по применению в учебно-воспитательном процессе;
 - глоссарий;
 - список использованных источников
 - приложения

4.1.2.2. Критерии оценивания

Баллы в интервале 86-100% от максимальных ставятся, если обучающийся:

- полностью раскрыл тему;
- продемонстрировал превосходное владение материалом;
- использовал надлежащие источники в нужном количестве;
- структура работы соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы высокая.

Баллы в интервале 71-85% от максимальных ставятся, если обучающийся:

- в основном раскрыл тему;
- продемонстрировал хорошее владение материалом;
- использовал, в целом, надлежащие источники в нужном количестве;
- структура работы, в целом, соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы достаточная.

Баллы в интервале 56-70% от максимальных ставятся, если обучающийся:

- тему раскрыл слабо;
- продемонстрировал удовлетворительное владение материалом;
- использовал надлежащие источники в нужном количестве;
- структура работы частично соответствует поставленным задачам. Степень самостоятельности работы низкая.

Баллы в интервале 0-55% от максимальных ставятся, если обучающийся:

- тему не раскрыл;
- продемонстрировал неудовлетворительное владение материалом;
- использовал не надлежащие источники;
- структура работы не соответствует поставленным задачам. Работа не самостоятельна.
 Критерием оценивания является экспертная оценка преподавателя.

4.1.2.3. Содержание оценочного средства.

Примерные темы письменных работ:

- 1. Спорт- это здоровье.
- 2. Физическая культура и спорт в жизни студента.
- 3. Традиционные и нетрадиционные оздоровительные системы, что выбрать.
- 4. Какой вид двигательной активности выбрать для занятий: ребенку, подростку, взрослому и пожилому человеку.
 - 5. Движение это жизнь.
 - 6. Можно ли «убежать» от инфаркта.
 - 7. Физическая культура как антидепрессант.
 - 8. Понятия «координация» и «ловкость», их тождественность.
 - 9. Мы есть то, что мы едим.
 - 10. Если в сессию устал обязательно иди в спортзал.
 - 11. Составляем комплекс упражнений.
 - 12. Виды и режимы работы мышц как выбрать эффективные.

4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации.

4.2.1. Тестирование.

4.2.1.1. Порядок проведения.

Тестирование проходит в письменной форме Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.

4.2.1.2. Критерии оценивания.

Зачтено			Не зачтено	
Высокий	Средний	Низкий	Ниже порогового	
уровень	уровень (хорошо)	уровень	уровня	
(онрипто)		(удовлетворительно)	(неудовлетворительно)	
86%	От 71% до 85	От 56% до	55% правильных	
правильных	% правильных	70% правильных	ответов и менее.	
ответов и	ответов.	ответов.		
более.				

4.2.1.3. Оценочные средства

Примерные тестовые задания.

- 1. Физическая культура это:
- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- 2)* часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
 - 3) наука о природе двигательной деятельности человека;
- 4) выполнение физических упражнений, развитие физических качеств и занятия спортом.
- 2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:
 - 1) 50 уд/мин.;

- 2)* 70 уд/мин.; 3) 90 уд/мин; 110 уд/мин. 4) 3. Сила это: 1)* способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений; 2) способность мышечными усилиями удерживать или перемещать большие веса; 3) способность поднять большой груз; способность длительно выполнять силовые упражнения. 4) 4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий: интенсивностью: 1) 2)* задачами; 3) местом проведения; временем проведения. 4) 5. К объективным показателям самоконтроля относится: 1)* частота сердечных сокращений; 2) самочувствие; аппетит; 3) 4) настроение. 6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке: 1) 7; 2)* 6: 5: 3) 9. 4) 7. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях: баскетболом; 1) 2)* греблей; 3) футболом; 4) туризмом. 8. Циклический вид спорта: 1)* спринтерский бег; 2) прыжки в воду; синхронное плавание; 3) 4) спортивная гимнастика. 9. При ортостатической пробе: измеряют максимально возможный выдох; 1) 2)* изменяют положение тела в пространстве: 3) применяют статическое натуживание; выполняют приседания за заданный промежуток времени. 4) 10. Меры профилактики переутомления: посидеть 3-4 минуты; 1) 2) сменить вид деятельности; 3)* прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации;
 - лечь спать.
 - 11. К активному отдыху относится:
 - 1)* физкультурно-спортивное занятие;
 - coh;
 - 3) отдых сидя;
 - 4) водные процедуры.
 - 12. Гибкость это:

	1) magrayya Mi Hill Hahabara ya Marayi Mahi Iliya Hilliyi
	1) растяжение мышц человека на максимальную длину;
	2)* способность совершать максимальные по амплитуде движения;
	3) способность выполнить «шпагат» и «мостик»;
10	4) подвижность суставов, эластичность связочного аппарата.
13.	В большей степени общая выносливость необходима при занятиях:
	1) фехтованием;
	2)* велоспортом;
	3) стрельбой;
	4) альпинизмом.
14.	Гипокинезия это:
	1) увеличение двигательной активности человека;
	2)* снижение двигательной активности человека;
	3) достаточная двигательная активность человека;
	4) избыточная двигательная активность.
15.	Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день:
	1) 5 тыс.;
	2) 30 тыс.;
	3)* 15 тыс.
	4) 10 тыс.
16.	Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной
медицинско	
	1) 90 уд/мин.;
	2)* 160 уд/мин.;
	3) 200 уд/мин.;
	4) 130 уд/мин.
17.	Закаливание детей необходимо начинать:
	1) с парной бани;
	2) с обливания холодной водой;
	3)* с воздушных процедур;
	4) с хождения босиком.
18.	К циклическим видам спорта не относится:
	1)* волейбол;
	2) стайерский бег;
	3) плавание;
	4) гребля.
19.	Гибкость в большей степени развивается при занятиях:
1).	1) прыжками в длину;
	2)* художественной гимнастикой;
	3) плаванием;
	4) борьбой.
20.	4) оорьоои. Дневник самоконтроля нужен для:
20.	
	1) контроля родителей;
	2)* коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
	3) лично спортсмену;
21	4) тренерского контроля.
21.	Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке:
	1)* 5;
	2) 6;
	3) 7;
	4) 8.
22.	Спортивные игры отличаются от подвижных:
	1) ведением счёта;

- 2)* строгими правилами;
- 3) спортивной формой;
- количеством участников. 4)
- 23. Ациклический вид спорта:
 - академическая гребля; 1)
 - 2) плавание;
 - 3)* водное поло;
 - 4) художественная гимнастика.
- 24. Контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут называется:
 - 1)* тест Купера;
 - 2) проба Летунова;
 - 3) тест Мюллера;
 - Гарвардский тест. 4)
 - 25. Первые Олимпийские игры прошли:
 - 1)* в 776 году до нашей эры;
 - 2) в 776 году;
 - 3) в 1876 году;
 - в 1896 году. 4)
 - 26. В настольном теннисе партия продолжается до:
 - 1)* 11 очков;
 - 2) 15 очков;
 - 3) 21 очка;
 - 4) 25 очков.
 - 27. Ловкость развивают занятия:
 - 1)* волейболом;
 - 2) тяжёлой атлетикой;
 - 3) бегом:
 - 4) шейпингом.

Примечание: * – вариант правильного ответа.

4.2.2. Опрос по билетам (письменный).

4.2.2.1. Порядок проведения

По дисциплине предусмотрен зачет. При подготовке к зачёту обучающимся необходимо опираться прежде всего на лекции, а также на источники, которые разбирались на семинарах в течение семестра. Зачет проходит по билетам. В каждом билете на зачёте содержится два вопроса. 4 2 2 2 TC

4.2.2.2.	Критерии оцениван	ия			
Форма	Критерии оценивания				
_	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Опрос по	В ответе	Основные вопросы	Тема частично	Тема не раскрыта.	
билетам	качественно	темы раскрыты.	раскрыта. Ответ	Понятийный аппарат	
(письменный).	раскрыто	Структура ответа в	слабо	освоен	
	содержание темы.		1 2 21 1	неудовлетворительно.	
	Ответ хорошо	теме. Хорошо	Понятийный	Понимание	
	структурирован.	освоен понятийный	аппарат освоен	материала	
	Прекрасно освоен	аппарат.	частично.	фрагментарное или	
	понятийный	Продемонстрирован	Понимание	отсутствует.	
	аппарат.	хороший уровень	отдельных	Неумение	
	Продемонстрирован	понимания	положений из	формулировать свои	
	высокий уровень	материала.	материала по теме.	мысли, обсуждать	
	понимания	Хорошее умение	Удовлетворительное	дискуссионные	
	материала.	формулировать	умение	положения.	

Форма	Критерии оценивания					
контроля	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.		
	Превосходное	свои мысли,	формулировать свои	Обучающийся:		
	умение	обсуждать	мысли, обсуждать	- не характеризует и		
	формулировать	дискуссионные	дискуссионные	не называет методы		
	свои мысли,	положения.	положения.	самодиагностики,		
	обсуждать	Обучающийся:	Обучающийся:	самооценки, средства		
	дискуссионные	- выборочно знает и	- описывает	оздоровления для		
	положения.	понимает суть	отдельные методы	самокоррекции		
	Обучающийся:	методик	самодиагностики,	здоровья различными		
	- знает и понимает	самодиагностики,	самооценки,	формами		
	суть методик	самооценки,	средства	двигательной		
	самодиагностики,	средства	оздоровления для	деятельности;		
	самооценки,	оздоровления для	самокоррекции	- не характеризует и		
	средства			не называет понятия		
	оздоровления для	здоровья	различными	теории физической		
	самокоррекции	различными	формами	культуры и спорта;		
	здоровья	формами	двигательной	- не характеризует и		
	различными	двигательной		не называет		
	формами	деятельности;	- называет понятия	принципы развития		
	двигательной			основных физических		
	деятельности;	понятия теории	культуры и спорта;	качеств в процессе		
	- сбалансированно	_		занятий физическими		
	развивает основные	культуры и спорта;	отдельные	упражнениями;		
	физические	- развивает	принципы развития	- не характеризует и		
	качества в процессе	=		не называет		
	занятий	физические	физических качеств	современные понятия		
	физическими			в области физической		
			физическими			
	- использует	физическими	упражнениями;	- не характеризует		
	различные	упражнениями;	- называет	значение физической		
	современные	- описывает	различные	культуры в		
	понятия в области			жизнедеятельности		
	физической	современные	понятия в области	человека, не называет		
	культуры и спорта;	понятия в области	физической	факторы,		
	- анализирует	3	культуры и спорта;	определяющие		
	значение	культуры и спорта;	- оценивает	здоровье человека;		
	физической	- характеризует		- не характеризует и		
	культуры в			не называет		
	жизнедеятельности	физической	культуры в	принципы здорового		
	человека, факторы,	культуры в	жизнедеятельности	образа жизни и его		
			человека, называет	составляющие.		
	здоровье человека;	человека, факторы,	факторы,			
	-		определяющие			
		здоровье человека;				
	принципы	- излагает	_			
	=		отдельные			
		•	принципы			
		•	здорового образа			
	·		жизни и его			
			составляющие.			

Критерием успешности освоения материала является экспертная оценка преподавателя.

4.2.2.3.Оценочные средства.

Билеты к зачету:

Билет 1.

- а) Дайте определение понятия: «Физическая культура».
- б) Спортивные и рекреационные походы.

Билет 2.

- а) Дайте определение понятия: «Физическое воспитание».
- б) Сердечно-сосудистая система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Билет 3.

- а) Дайте определение понятия: «Спорт».
- б) Пищеварительная система, ее функции и реакции на физическую нагрузку.

Билет 4

- а) Дайте определение понятия: «Физическая рекреация».
- б) Традиционные оздоровительные системы

Билет 5.

- а) Дайте определение понятия: «Двигательная реабилитация».
- б) Техника ориентирования на местности и топографическая подготовка туриста.

Билет 6.

- а) Дайте определение физического качества: «Ловкость».
- б) История комплекса «ГТО».

Билет 7.

- а) Дайте определение физического качества: «Сила».
- б) Организм человека как единая биологическая система.

Билет 8.

- а) Дайте определение физического качества: «Выносливость».
- б) Спорт. Классификация видов спорта.

Билет 9.

- а) Дайте определение физического качества: «Гибкость».
- б) Дыхательная система и ее реакции на физическую нагрузку.

Билет 10

- а) Дайте определение физического качества: «Быстрота».
- б) Самоконтроль и его показатели (субъективные и объективные).

Билет 11.

- а) Дайте определение понятия: «Физическая подготовка».
- б) Факторы, влияющие на здоровье и продолжительность жизни.

Билет 12.

- а) Дайте определение понятия: «Физическое развитие».
- б) Мышечная система, функциональные режимы работы мышц.

Билет 13.

- а) Дайте определение понятия: «Физическое упражнение».
- б) Нетрадиционные оздоровительные системы.

Билет 14.

- а) Дайте определение понятий: «Физическая и функциональная подготовленность».
- б) История возрождения Олимпийских игр.

Билет 15.

- а) Дайте определение понятия: «Двигательная активность».
- б) Современный комплекс ГТО.

Билет 16.

- а) Дайте определение понятия: «Двигательное умение».
- б) История Универсиад. Универсиада в Казани.

Билет 17.

- а) Дайте определение понятия: «Двигательный навык».
- б) Здоровый образ жизни, понятие и основные принципы.

Билет 18.

- а) Дайте определение понятия: «Физическая работоспособность».
- б) Режим труда и отдыха и сна. Закаливание.

Билет 19.

- а) Дайте определение понятия: «Фоновые виды физической культуры».
- б) Способы ориентирования на местности.

Билет 20.

- а) Дайте определение понятия: «Здоровый образ жизни».
- б) Средства восстановления после физической нагрузки.

Билет 21.

- а) Дайте определение понятия «здоровье». Обоснуйте выбор вами данного определения из множества существующих.
- б) Какие воспитательные и оздоровительные функции выполняют спортивные и подвижные игры?

Билет 22.

- а) Дайте определение понятия: «Физическая культура».
- б) Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках. Билет 23.
- а) Сформулируйте цель и задачи физического воспитания студентов в вузе.
- б) Дыхание при физических нагрузках. Кислородный запрос и кислородный долг.

Билет 24.

- а) Что включает в себя понятие «рациональное питание»?
- б) Дайте описание спортивной игры баскетбол: ее суть и упрошенные правила.

Билет 25

- а) Дайте определение понятия: «Спорт».
- б) Изотонический и изометрический режим работы мышц.

Билет 26.

- а) Дайте определение понятия: «Общая физическая подготовка».
- б) Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Билет 27.

- а) Дайте определение понятия: «Двигательный навык».
- б) Традиционные оздоровительные системы.

Билет 28.

- а) Что такое утомление и переутомление?
- б) Дайте описание спортивной игры волейбол: ее суть и основные правила.

Билет 29.

- а) Дайте определение понятия: «Функциональная проба».
- б) Двигательная активность как биологическая потребность организма. Особенности физически тренированного организма.

Билет 30.

- а) Дайте определение понятия: «Самоконтроль на занятиях физической культурой».
- б) Бадминтон, суть игры и её упрощённые правила

Билет 31.

- а) Что такое «Физкультурные минутки» и «Физкультурные паузы», для чего они нужны?
- б) Футбол, суть игры и её упрощённые правила.

Билет 32.

- а) Системы розыгрыша соревнований. Единая классификация спортивных разрядов.
- б) Оздоровительный бег как форма самостоятельных занятий.

Билет 33.

- а) Что такое гомеостаз?
- б) Перечислите циклические виды спорта и циклические упражнения. Почему они получили такое название. Ациклические виды спорта понятие и виды.

Билет 34.

- а) Дайте определение понятию «Профессионально-прикладная физическая подготовка», кратко изложите ее цели и задачи.
- б) Почему популярную систему упражнений назвали «Аэробикой». Что такое «аэробные нагрузки»?

Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Направление подготовки: 41.03.06 – Публичная политика и социальные науки

Профиль подготовки: Управление социальными и политическими коммуникациями

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

Основная литература:

- 1.Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие / Н. И. Абзалов, Р. А. Абзалов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГАОУ ВПО 'Казан. (Приволж.) федер. ун-т'. Электронные данные (1 файл: 2,61 Мб). (Казань: Казанский федеральный университет, 2013). Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ. Текст: электронный. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22 228 000399.pdf (дата обращения: 04.02.2023). Режим доступа: только для студентов и сотрудников КФУ.
- 2. Вахитов, И.Х. Физиология физического воспитания и спорта: конспект лекций /И.Х. Вахитов. Казань: Казанский федеральный университет, 2014. 79 с. Текст: электронный. URL: http://libweb.kpfu.ru/ebooks/22-IFKSVM/22_230_000791.pdf (дата обращения: 04.02.2023). Режим доступа: открытый.
- 3. Захарова Л.В., Физическая культура : учебник / Захарова Л.В., Люлина Н.В. Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017. 612 с. ISBN 978-5-7638-3640-0 Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html (дата обращения: 04.02.2023). Режим доступа: по подписке.
- 4. Муллер, А. Б. Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. 172 с. ISBN 978-5-7638-2126-0. Текст: электронный. URL: http://znanium.com/catalog/product/443255 (дата обращения: 04.02.2023). Режим доступа: по подписке.
- 5. Лекционный курс по дисциплине 'Физическая культура': учебное пособие. / Е.В. Фазлеева, М.И. Рахимов, В.Г. Двоеносов, А.С. Шалавина, Г.И. Пасмуров. Казань: Казанский федеральный университет, 2014. 349 с. Текст : электронный. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/22043/21_000_000635.pdf (дата обращения: 04.02.2023). Режим доступа: открытый.

Дополнительная литература:

- 1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебный практикум/Вайнер Э. Н., Волынская Е. В., 2-е изд. Москва: Флинта, 2012. 312 с.: ISBN 978-5-89349-387-0. Текст: электронный. URL: http://znanium.com/catalog/product/331822 (дата обращения: 04.02.2023). Режим доступа: по подписке.
- 2. Физическая культура. Лекции: учебное пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. 159 с. ISBN 978-5-238-02982-5. Текст: электронный. URL: http://znanium.com/catalog/product/1027339 (дата обращения: 04.02.2023). -

Режим доступа: по подписке.

- 3. Чертов, Н. В. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012. 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9. Текст: электронный. URL: http://znanium.com/catalog/product/551007 (дата обращения: 04.02.2023). Режим доступа: по подписке.
- 4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. Москва: ИНФРА-М, 2022. 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат). DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. ISBN 978-5-16-015719-1. Текст : электронный. URL: https://znanium.com/catalog/product/1940910 (дата обращения: 04.02.2023). Режим доступа: по подписке.
- 5. Садыкова, А.М., Ратова Е.Н. Комплексы утренней гимнастики: учебно-методическое пособие / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. Казань: Казанский университет, 2015. 35 с. Текст: электронный. URL: http://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/net/32199/1/21-KaPC_001172.pdf (дата обращения: 04.02.2023). Режим доступа: открытый.

Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Направление подготовки: 41.03.06 – Публичная политика и социальные науки

Профиль подготовки: Управление социальными и политическими коммуникациями

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

- 1. Операционная система Windows 10, или Microsoft Windows 7 Профессиональная, или Windows XP (Volume License)
- 2. Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 365, или Microsoft office professional plus 2010
 - 3. Adobe Reader XI или Adobe Acrobat Reader DC
 - 4. Spaysep Mozilla Firefox
 - 5. Браузер Google Chrome
 - 6. Kaspersky Endpoint Security для Windows
- 7. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах. AO «Антиплагиат»
 - 8. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM»
 - 9. Электронная библиотечная система Издательства «Лань»
 - 10. Электронная библиотечная система «Консультант студента»