ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ»
(ОЧУ ВО «МИП»)

ОДОБРЕНА: **УТВЕРЖДАЮ:**

на заседании Учёного совета

Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.

Ректор ОЧУ ВО «МИП»

_____ В.В. Столяренко

«26» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования – программы бакалавриата
по направлению подготовки
44.03.02. Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) программы бакалавриата -
«Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса»

(форма обучения: очно-заочная)
(*в том числе,* ***типовые оценочные материалы***
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)

Год набора - 2026

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **Б1.О.05 Физическая культура и спорт** является компонентом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса», форма обучения – очно-заочная).
Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 122 (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учётом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утверждённых ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Психологии и гуманитарных дисциплин» (протокол № 2 от 19.03.2026), одобрена на заседании Ученого совета (протокол № 3 от 26.03.2026 г.) и утверждена ректором Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психологии» (ОЧУ ВО «МИП») 26.03.2026 г.

Оглавление

1. Наименование и цель освоения дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
4. Объем и содержание дисциплины 5
4.1. Общая трудоемкость дисциплины....5
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий 5
очно-заочная форма обучения 5
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) 6
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам....7
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам....11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)....12
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья 14
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы....15
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля) 15
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 15
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) 16
8.3. Электронно-библиотечные системы 16
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля) 16
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы....17
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины 17
9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения....19
9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля....19
9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения....20
9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля....21
9.4. Процедура промежуточной аттестации 23
9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете (зачете с оценкой, экзамену) по дисциплине: 24
9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания....25
10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине по дисциплине 26
10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю)....27
10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля 28

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 22.02.2018 г. № 122 (ФГОС ВО 3++).

Основная цель изучения учебной дисциплины состоит в том, чтобы в процессе физического воспитания студенты достигли способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– сформировать личный опыт и практическое понимание того, как физическая активность, дыхательные техники и телесная осознанность влияют на уровень стресса, тревоги и эмоциональный фон.

– осознать физическую культуру как ключевой ресурс для поддержания психического и физического здоровья консультанта, а также разработать индивидуальный план физической активности для профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Дисциплина направлена на формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций и не предусматривает освоение обобщенных трудовых функций и трудовых функций профессиональных стандартов.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Физическая культура и спорт" относится к обязательной части программы бакалавриата по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование. Реализуется в рамках Блока 1 Дисциплины (модули).

Освоение дисциплины опирается на знания и умения, сформированные при изучении дисциплин предшествующих семестров.

Результаты освоения дисциплины используются при прохождении практик и подготовке к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1.** Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни **УК-7.2.** Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	**Знать:** виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
		Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

№	Семестр	Общая трудоёмкость		В том числе контактная работа с преподавателем					Контроль	Сам. работа	Форма промежуточной аттестации
		В з.е.	В часах	всего	Л	Пр	КоР	З			
1	2	2	72	10	4	4	1,7	0,3		62	Зачет с оценкой

Примечание:
В з.е. – в зачетных единицах
Л. (Лек.) – лекция
Пр. – практическое занятие
Сем. – семинар
КоР. – контрольная работа
КРП - курсовая работа (курсовой проект)
СР (Сам.работа) – самостоятельная работа
З - зачет/зачет с оценкой
К (Конс.) – консультация
Э. - экзамен
Контроль – контрольное время на подготовку к экзамену

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

очно-заочная форма обучения

№	Наименование тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем	Сам. раб.	Формируемые результаты обучения

			Всего	Л	Пр	КоР	З		
1	Основы здорового образа жизни обучающихся. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся.	11	1	1				10	УК - 7
2	Методика овладения прикладными навыками. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	11	1	1				10	УК - 7
3	Методика самооценки физической работоспособности. Гигиенического-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями	11		1				10	УК - 7
4	Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	13	1	1				12	УК - 7
5	Общеразвивающие физические упражнения. Оздоровительные фитнес-технологии	24	4		4			20	УК - 7
6	Текущий контроль и промежуточная аттестация	2	2			1,7	0,3		УК - 7

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ОБУЧАЮЩИХСЯ. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 2. МЕТОДИКА ОВЛАДЕНИЯ ПРИКЛАДНЫМИ НАВЫКАМИ. КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

Этапы овладения прикладными приемами (действиями): ознакомление, разучивание, совершенствование. Методика разучивания: подготовительные упражнения (подводящие и имитационные), выполнение приемов методом по разделениям (по частям); разучивание приемов и действий в целом. Совершенствование (тренировка). Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкуль-

турно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы методики самостоятельных занятий.

Тема 3. МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ. ГИГИЕНИЧЕСКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПОСЛЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения. Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.

Тема 4. ТРЕБОВАНИЯ К СОСТАВЛЕНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Основы самостоятельной кондиционной подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег и т.д.). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений. Ведение личного дневника самоконтроля.

Тема 5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ

Совершенствование навыков ходьбы, развитие общей выносливости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений.

В содержание занятий включаются: оздоровительная ходьба, упражнения в парах; комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики, здоровье формирующие фитнес-технологии; физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.

4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 5. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ
Время - 4 часа.

Задачи:
- формирование навыков занятий общей физической культурой;
- укрепление здоровья и компенсация дефицита двигательной активности;
- общая физическая подготовка;
- формирование широкого круга двигательных умений.

Структура практического занятия

1. Подготовительная часть (разминка) – 15 мин: общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения на растягивание.

2. Основная часть – 60 мин: задания и упражнения ОФП (общеразвивающие упражнения, основы гимнастики, аэробики, фитнеса). Обучение навыкам правильного выполнения упражнений. Разучивание методики выполнения комплексов упражнений со спортивным инвентарем, индивидуально и в парах.

Задания для оценки умений (задание для самостоятельной работы)

Студент самостоятельно проводит самооценку физической работоспособности и уровня физической подготовки и выбирает одну из предложенных ниже индивидуальных программ (комплекса) занятий физическими упражнениями. Комплекс выполняется студентом самостоятельно, от одного до трех раз. Лица с ОВЗ упражнения не выполняют.

Комплекс 1. Комплекс упражнений на развитие силы

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть – 15 мин.		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов.	
2.	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте, специально-подготовительные упражнения на растягивание.	
II. Основная часть – 60 мин.		
1.	Подъем переворотом на перекладине.	2 подхода х 3-10 раз. Интервал отдыха между подходами составляет 3 минуты. Девушки выполняют на низкой перекладине.
2.	Сгибание и разгибание рук (отжимания) в упоре лежа.	2 подхода х 8-15 раз. Упражнения выполнять без махов и рывков.
3.	Подтягивание на перекладине хватом снизу.	2 подхода х 5-15 раз. При напряжении мышц - делать выдох. Девушки выполняют на низкой перекладине.
4.	Подтягивание на перекладине хватом сверху.	2 подхода х 5-10 раз. Девушки выполняют на низкой перекладине.
5.	Приседания на одной ноге.	2 подхода х 5-10 раз (на каждую ногу).
6.	Разведение и сведение ног в положении "угол" в упоре на полу.	2 подхода х 5-15 раз.
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2 подхода х 15-20 раз.
8.	Разгибание туловища, лежа вниз лицом поперек скамьи.	2 подхода х 10-15 раз.
III. Заключительная часть – 15 мин.		
1.	Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.	
2.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

Комплекс 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть – 15 мин.		
1.	Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем сводах стопы, бег приставными шагами правым и левым боком, скрестным шагом, спиной вперед, с прыжками вверх и поворотами до 360 градусов.	
2.	И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе: наклоны головы вперед-назад, затем наклоны и круговые движения вправо-влево. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, кисти сжаты в кулак: попеременные сгибания-разгибания прямых рук в плечевых суставах. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам: круговые движения согнутых в локтях рук вперед-назад. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, концентрические круговые движения рук вперед-назад. И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью: на счет 1-2 - разведение согнутых рук в стороны; на счет 3-4 - разведение прямых рук в стороны с поворотом туловища вправо-влево. И.П. - стоя в наклоне вперед, руки в стороны: повороты туловища вправо-влево, касаясь пальцами рук носков ног. И.П. - в выпаде одной ногой вперед, руки на колене: на счет 1-3 - пружинящие приседания в выпаде; на счет 4 – смена положения ног прыжком. И.П. - в выпаде одной ногой в сторону, руки на поясе: насчет 1-3 - пружинящие приседания на одной ноге, стараясь руками достать носок выпрямленной в сторону ноги; на счет 4 - смена положения ног. И.П. - стоя, взяться руками за опору: махи одной ногой вперед-назад, постепенно увеличивая амплитуду движений.	Повторять по 4-8 раз в каждую сторону. Повторять 8-12 раз. Выполнить по 8-12 раз в каждую сторону. Выполнять по 8-12 раз в каждую сторону. Повторить цикл упражнения на 4 счета 3-4 раза. Повторить по 8-10 раз в каждую сторону. На каждую ногу выполнить по 8-12 раз. Выполнить на каждую ногу по 8-12 раз. Выполнить каждой ногой по 8-12 раз.
II. Основная часть – 60 мин.		
1.	И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, пальцы слегка согнуты, ноги немного разведены и развернуты, глаза закрыты: полностью расслабиться, мысленно проследить постепенную релаксацию пальцев стоп, голеней, бедер.	Почувствовав в ногах легкое тепло и тяжесть, перейти к расслаблению рук, туловища, мышц лица и шеи. Успокоить дыхание, убеждать себя в спокойной и ритмичной работе сердца. Упражнение выполняется до 2 минут, а также как отдых до 1мин. после каждого предыдущего упражнения предлагаемого комплекса.
2.	И.П. - лежа на спине, ноги свести вместе, руки вдоль туловища: на вдохе рывком поднять ноги вверх до вертикали и вытянуть носки, поддерживая туловище сбоку руками, принять стойку на плечах.	Подбородок при этом должен упираться в верхний край грудины, глаза не закрывать, дыхание произвольное. Удерживать конечное положение от 10 секунд до 2 минут (продолжительность увеличивать постепенно, считая про себя).
3.	И.П. - конечное положение предыдущего упражнения: 1) медленно опустить прямые ноги за голову, коснувшись пальцами ног пола; 2) удерживать позу; 3) вернуться и И.П. и медленно опуститься на спину.	Удерживать позу от 10 секунд до 2 минут.
4.	И.П. - лечь на живот с упором на локти, опереться подбородком на кулаки, прогнувшись в грудном отделе позвоночника.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.
5.	И.П. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед и слегка расставлены: 1) сгибая левую ногу в коленном суставе, подтянуть руками левую ступню к правому бедру	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут в каждую сторону.

	так, чтобы пятка находилась у промежности, а подошва прижималась к правому бедру изнутри. 2) наклон вперед к правой ноге. Повторить в другую сторону.	
6.	И.П. - стать на колени, свести голени вместе так, чтобы носки были вместе, а пятки врозь и сесть ягодицами на пятки, спина прямая, руки положить на колени: 1) раздвинуть ступни в стороны и сесть между ними на пол, не разводя колени.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.
7.	И.П. - сидя, ноги в сторону: наклон вперед.	Позу удерживать от 10 секунд до 2 минут.
III. Заключительная часть – 15 мин.		
1.	Упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц.	
2.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

Комплекс 3. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых возможностей

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания
I. Подготовительная часть – 15 мин.		
1.	Медленный бег трусцой 600-1000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и т.п.).	
2.	Бег с ускорением 5-6 раз х 50-80 м; бег с высокого старта на технику 4-6 раз х 10-20 метров.	В каждой следующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать
II. Основная часть – 60 мин.		
1.	Бег со старта предельно быстро: 3-6 раз х 20 -30 метров.	Отдых - 1-2 мин.
2.	Быстрый бег: 100 м х 1-2 раза с контролем времени.	Следить за ритмичной и согласованной работой рук и ног, и в целом за техникой бега. Скорость повышать постепенно из недели в неделю. Отдых между пробежками 4-6 минут.
3.	Бег с ускорением: 30-50 м х 2-3 раза.	Через 3-5 минут медленной ходьбы к месту старта.
4.	Быстрый бег: 200м х 1 раз, или 300 м х 1 раз с контролем времени преодоления дистанции	Каждую неделю скорость бега постепенно увеличивать.
III. Заключительная часть – 15 мин.		
1.	Медленный бег 400-1000 м, ходьба	
2.	Упражнения на расслабление и восстановление дыхания	
3.	Гигиенические и восстановительные мероприятия.	Душ. Комплекс дополнительных средств, ускоряющих восстановление организма.

По результатам самостоятельного выполнения комплекса упражнений студент формирует дневник самоконтроля.

Пример заполнения дневника самоконтроля

Показатель	
Дата	22.12.xxxx
Тренировочные нагрузки	дома / в спортивном зале
Полнота выполнения комплекса	полностью / частично
Пульс/давление до тренировки	
Пульс/давление после тренировки	
Описание субъективных ощущений	

Задания для оценки умений и навыков
(упражнения для выполнения на практических занятиях)

№ п/п	Виды упражнений	Нормативы «зачтено»	
		Мужчины	Женщины
1	Прыжки со скакалкой за 1 минуту (количество раз)	100	100
2	Подтягивание на турнике (количество раз)	10	5
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коврике на полу (количество раз)	20	10
4	Поднимание туловища из положения лежа на коврике на спине за 1 минуту (количество раз)	33	30
5	Приседания на двух ногах за 1 минуту (количество раз)	50	30
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на степ-платформе (ниже уровня платформы - см)	+ 5	+8

Методические указания (порядок выполнения упражнения):

Задания и упражнения используются как вид контроля и метод оценивания показателей результата обучения – умений и навыков, формируемых в рамках компетенции УК-7.

Руководитель занятия: объясняет задание, показывает порядок действий при выполнении задания, объясняет требования к студенту, рассчитывает занимающихся на пары. Студенты – выполняют в парах, поочередно, задание и упражнение. По результатам выполнения заданий и упражнений у студентов формируются и оцениваются сформированные умения и навыки основ самостоятельных занятий.

Порядок выполнения упражнений (в парах):

- преподаватель демонстрирует порядок выполнения упражнения;
- 1-й номер, выполняет разучивание (последовательность выполнения: назвать упражнение, показать его, объяснить технику выполнения, показать еще раз по частям или по разделениям, объяснить, где применяется или какое влияние оказывает на организм занимающегося);
- 2-й номер, выполняет и оценивает выполнение;
- смена мест занимающихся (по команде преподавателя).

Лица с ОВЗ упражнения не выполняют.

3. Заключительная часть – 15 мин.: Восстановительные мероприятия. Упражнения на расслабление и восстановление дыхания. Подведение итогов занятия.

4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам

1. Средства и методы восстановления работоспособности организма.
2. Средства и методы повышения работоспособности организма.
3. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
4. Повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
5. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья.
6. Влияние занятий физической культурой на повышение умственной работоспособности.
7. Влияние занятий физической культурой на повышение физической работоспособности.
8. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

9. Этапы овладения прикладными приемами.
10. Подводящие подготовительные упражнения.
11. Имитационные подготовительные упражнения.
12. Выполнение приемов методом по частям.
13. Совершенствование физических качеств обучаемых.
14. Совершенствование физического развития обучаемых.
15. Совершенствование функционального состояния обучаемых.
16. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами.
17. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными видами спорта.
18. Основы методики самостоятельных занятий.
19. Объективные методы самоконтроля.
20. Субъективные показатели самоконтроля.
21. Педагогические средства восстановления.
22. Динамические упражнения для расслабления мышц.
23. Упражнения для физкультурных пауз.
24. Психологические средства восстановления физической работоспособности.
25. Рациональное питание для восстановления работоспособности.
26. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности.
27. Восстановления работоспособности после физических нагрузок.
28. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.
29. Общие правила предупреждения травматизма.
30. Контроль за состоянием организма при выполнении упражнений.
31. Ведение личного дневника самоконтроля.
32. Совершенствование навыков ходьбы.
33. Развитие общей выносливости.
34. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении.
35. Выполнение общеразвивающих упражнений на месте.
36. Упражнения с гимнастическими снарядами.
37. Прыжковые упражнения.
38. Координационные упражнения.
39. Физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата.
40. Оздоровительная гимнастика.

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

Самостоятельная работа студентов (СРС, СР) является важным видом учебной и научной деятельности, направленным на развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа - обязательная часть учебного процесса для каждого обучающегося, объем которой определяется учебным планом.

Объем, виды и формы самостоятельной работы студентов при реализации дисциплины, порядок ее организации и контроля определяются ведущим преподавателем в соответствии с Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся Института и доводятся до сведения обучающихся.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся является:

– изучение теоретического учебного материала на основе конспектов лекций и подготовка к практическим занятиям (повторение ответов на теоретические вопросы к занятиям);

– работа с литературой для подготовки выступлений с докладом (эссе, рефератом), а также изучения учебной литературы по вопросам, отведенным на самостоятельное освоение (при наличии);

– подготовка к устному опросу или письменному тестированию, к контрольной работе;

- самостоятельное выполнение практико-ориентированных заданий

Методические рекомендации при подготовке к аудиторным занятиям

К аудиторным занятиям относятся лекционные занятия и практические (семинарские) занятия.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. В процессе конспектирования следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающемуся рекомендуется изучить указанную в рабочей программе основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой по теме занятия. Для лучшего понимания содержания программы обучающимся рекомендуется постоянно соотносить знания, получаемые в курсе, с уже накопленными сведениями из области психологии, активно задавать вопросы по изучаемому материалу и принимать участие в обсуждениях на практических занятиях.

При решении практических заданий (задач) обучающемуся рекомендуется предварительно повторить теоретический материал по соответствующей теме (вопросу), выписать алгоритм выполнения аналогичных типов заданий и (или) необходимые формулы; кратко отразить исходное условие задания; привести развёрнутые пояснения хода решения; проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы и (или) рекомендации (при необходимости). При решении кейс-заданий в ответе в дополнение к перечисленному следует четко обозначить ключевые факторы / условия, при наличии / соблюдении которых предложенное решение проблемной кейс-ситуации будет эффективным.

Особой формой контактной работы является самостоятельная работа под руководством преподавателя, которая включает тематическую консультацию по дисциплине рабочего учебного плана соответствующего года обучения или разбор заданий отдельного занятия по соответствующей дисциплине, проводимую еженедельно как индивидуально, так и для мелких групп по утвержденному расписанию. Обучающимся рекомендуется посещать такие занятия по необходимости для обеспечения более эффективной подготовки и качества усвоения учебного материала.

Для лучшего освоения теоретического материала необходимо систематически работать с конспектами лекций, осуществлять аналитическую обработку учебной литературы для самостоятельного изучения (аннотирование, рецензирование, реферирование). Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие, в особенности по вопросам, выносимым на самостоятельное изучение. Представленные в практическом занятии вопросы опираются на пройденный лекционный материал, поэтому к ним желательно готовиться после изучения материала соответствующих лекций.

Доклад и реферат представляют собой сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материл, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию. Эссе, в отличие от доклада, предполагает наличие рассуждений выступающего по выбранной проблематике, его авторскую позицию, аргументированную синтезом информации из различных учебных и (или) научных источников. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Готовясь к выступлению с докладом, с эссе или реферативному сообщению, обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Начинать подготовку следует составлением плана (конспекта) выступления по изучаемому материалу (вопросу). Далее следует отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

Практические советы по подготовке выступления с презентацией:

- согласуйте с преподавателем тему для выступления и подберите актуальную литературу;
- готовьте отдельно: текст доклада, слайды (10-15), раздаточный материал (при необходимости);
- выносите на слайды самую значимую информацию, лучше наглядную (таблицы, схемы и т.п.);
- используйте для презентации сдержанный деловой стиль оформления;
- выступление начинайте с обязательной информации: тема, фамилия и инициалы выступающего;
- соблюдайте структуру выступления в докладе и на презентации: план сообщения; слайды, иллюстрирующие (но не дублирующие) текст выступления; краткие выводы из всего сказанного;
- обязательно указывайте список использованных источников;
- будьте готовы к вопросам по теме выступления;
- соблюдайте тайминг во время выступления: до 7 мин. на выступление и 5 мин.– ответы на вопросы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы

Контрольная работа выступает оценочным средством рубежного контроля знаний, умений и навыков обучающегося, сформированных по итогам изучения модуля или совокупности взаимосвязанных тем дисциплины.

Контрольная работа проводится после завершения изучения тем, входящих в модуль дисциплины, но не реже двух раз в семестр, выполняется студентом самостоятельно, без использования вспомогательных материалов (в том числе учебников или конспектов лекций) в отведенное для этого ограниченное время.

Для подготовки к модульной контрольной работе необходимо повторить теоретический материал лекций и примеры выполнения практических заданий по темам модуля. На контрольной работе необходимо прежде всего внимательно прочитать текст заданий, распределить время на их выполнение и приступить к контрольной работе.

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Образовательная деятельность обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 апреля 2025 г. № 384 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере науки и высшего образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, локальными нормативными актами Института.

В институте образовательная деятельность обучающихся с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ОВЗ, которые включают в себя

использование специальных методов обучения и воспитания, электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение беспрепятственного доступа в здание института и свободное перемещение.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ОВЗ производится с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины «**Физическая культура и спорт**» как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 160 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-10524-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/564215
2. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 194 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14341-6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/567748
3. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 609 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-18617-8. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/564728

б) дополнительная литература:

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебник для вузов / Т. П. Бегидова. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 181 с. -

(Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16768-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/563550
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 424 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-02483-8. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/559943
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Издательство Юрайт, 2025. - 450 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/560410

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.institute/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
сайт посвящённый мировой истории и истории России История. Ру	http://www.istorya.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	https://ro-edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Портал психологических изданий	https://psyjour nals.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Репозиторий научных трудов Московского научно-исследовательского института психиатрии	https://dosmedia.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронный журнал «Вопросы психологии»	http://www.vo ppsy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Института психологии РАН	https://ipran.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Российского психологического общества	https://psyrus.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.3. Электронно-библиотечные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)

Название ПО	Характер ПО
Microsoft Windows 10 (операционная система)	лицензионное ПО
Microsoft Office (офисное ПО)	лицензионное ПО

7-Zip (архиватор)	свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL)
Яндекс Браузер (Интернет-браузер)	свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии)
Kaspersky Free (антивирусное ПО)	свободно распространяемое отечественное ПО

8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Международная реферативная база данных научных изданий Springerlink	https://link.springer.com	Ресурс открытого доступа
Реферативная база зарубежных научных публикаций	https://www.scilit.net/	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа
Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/online/	Ресурс открытого доступа
Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ – основание возникновения права (реквизиты и срок действия)

			соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	**(субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка**		
1	2	3	4	5	6	7
1	Б1.О.05 Физическая культура и спорт	Аудитория 204. Учебная аудитория для проведения практических занятий по физической культуре и спорту. Оснащение (спортивное оборудование и инвентарь): Зал ОФП (физкультурно-оздоровительный зал): турник настенный — 1 шт., гантели для фитнеса — 6 комплектов, коврик для фитнеса — 6 шт., скакалка — 6 шт., лента-эспандер — 6 шт., степ-платформа — 6 шт., секундомер — 1 шт.	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый номер 77:05:0001020:3654; Антресоль 1-го этажа, помещение III, комната 5 (Аудитория внутренний № 204; 53,8 кв.м.)	Аренда	АНО ДПО «Московская бизнес академия» (АНО ДПО «МБА»), ИНН 9725034765, ОГРН 1207700285143	Договор аренды нежилых помещений № 20-03/26 от 20.03.2026 в редакции Дополнительного соглашения № 1 от 18.06.2026; срок аренды 11 месяцев, с 20.03.2026 по 19.02.2027 (государственная регистрация не требуется - абз. 2 п. 2 ст. 651 ГК РФ); кадастровый номер 77:05:0001020:3654; право собственности арендодателя заре-

						гистрировано в ЕГРН 27.02.2024, № 77:05:0001020:3654-77/051/2024-6

9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Оценочные процедуры и их краткое описание.

Итоговой форой аттестации по дисциплине является – **зачет с оценкой.**

Процедура оценивания результатов успеваемости студентов по дисциплине предполагает проведение текущей, рубежной и промежуточной аттестации. Материалы оценочных средств представлены в фонде оценочных средств учебной дисциплины дисциплине (см. приложение ФОС по дисциплине)

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	тестирование, практико-ориентированные задания, доклад, реферат, эссе
Рубежный контроль	контрольная работа (тесты, задания)
Промежуточный контроль	тестирование, практико-ориентированные задания

9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
1	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
2	Тестирование	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	Тестовые задания
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу, выполняется в письменном виде по предложенным вопросам	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
4	Практические задания и кейсы	Частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельности.	практико-ориентированные задания

		Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	
5	Доклад	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных 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.	темы докладов; критерии оценки
6	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	темы рефератов; критерии оценки
7	Эссе	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Выполняется индивидуально в письменной форме по выбранной теме.	темы эссе; критерии оценки

9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
	Тема 1. Введение в профессиональную деятельность психолога			
1	Тема 1. Основы здорового образа жизни обучающихся. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся.	Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	Опрос Тестирование	УК-7
2	Тема 2. Методика овладения прикладными навыками. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Этапы овладения прикладными приемами (действиями): ознакомление, разучивание, совершенствование. Методика разучивания: подготовительные упражнения (подводящие и имитационные), выполнение приемов методом по разделениям (по частям); разучивание приемов и действий в целом. Совершенствование (тренировка). Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы методики самостоятельных занятий.	Опрос Тестирование	УК-7

3	Тема 3. Методика самооценки физической работоспособности. Гигиенического-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями	Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения. Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.	Опрос Тестирование Контрольная работа	УК-7
4	Тема 4. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	Основы самостоятельной кондиционной подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег и т.д.). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений. Ведение личного дневника самоконтроля.	Опрос Тестирование	УК-7
5	Тема 5. Общеразвивающие физические упражнения. Оздоровительные фитнес-технологии	Совершенствование навыков ходьбы, развитие общей выносливости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений. В содержание занятий включаются: оздоровительная ходьба, упражнения в парах; комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики, здоровье формирующие фитнес-технологии; физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.	Опрос Тестирование Практическое задание Контрольная работа	УК-7

9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Опрос		
обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения	**5**	Отлично

компетенцией(-ями);		
обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);	**4**	Хорошо
обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);	**3**	Удовлетворительно
обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(- ями).	**2**	Неудовлетворительно
Тестирование		
Количество выполненных тестовых заданий		
91-100%	**5**	Отлично
81-90%	**4**	Хорошо
51-80%	**3**	Удовлетворительно
50% и менее	**2**	Неудовлетворительно
Контрольная работа		
показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; – работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета	**5**	Отлично
показан достаточный уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение анализировать проблему и делать обобщающие выводы; – работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	**4**	Хорошо
показаны минимальные знания по основным темам контрольной работы; – выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	**3**	Удовлетворительно
число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы; – если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	**2**	Неудовлетворительно
Практические задания, кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);	**5**	Отлично
грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. По-	**4**	Хорошо

яснения и выводы отсутствуют или даны неверно		
обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	**3**	Удовлетворительно
обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют	**2**	Неудовлетворительно
Доклад, реферат, эссе		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	**5**	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	**4**	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	**3**	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	**2**	Неудовлетворительно

9.4. Процедура промежуточной аттестации

Процедура промежуточной аттестации без дополнительного аттестационного испытания.

Форма и условия проведения зачета по дисциплине определяется ведущим ее преподавателем и доводится до студентов на первом занятии.

Особенностью проведения промежуточной аттестации в форме зачета является возможность формирования итоговой оценки по результатам текущего и рубежного контроля, без непосредственной сдачи его в форме устных ответов на вопросы.

Подобная форма зачета предусмотрена для тех обучающихся, которые в полном объёме изучили дисциплину и принимали участие во всех формах текущего и рубежного контроля, имеют не менее 5/7 текущих оценок.

Зачет или дифференцированный зачет по дисциплине основывается на совокупной оценке результатов текущего и рубежного контроля по данной дисциплине (опроса, тестирования, выполнения практических заданий и кейсов, контрольных работ, подготовки докладов, рефератов и т.п.).

Все оценки текущего и рубежного контроля, которые получил студент, выраженные в баллах, суммируются и проводятся к среднему значению. Таблица перевода средних значений в промежуточную оценку по дисциплине:

Средняя оценка по итогам теку-	**Оценка по дифференцирован-**	**Оценка «зачтено-незачтено»**

щего и рубежного контроля	ному зачету	
> 4,5	отлично	зачтено
> 3,7 и < 4,5	хорошо	зачтено
3,0 и < 3,7 при отсутствии хотя бы одной неудовлетворительной оценки	удовлетворительно	зачтено
< 3,0 или присутствует хотя бы одна неудовлетворительная оценка за компоненты компетенций.	неудовлетворительно	незачтено

На основании критериев и показателей оценивания, установленных по разным формам текущего и рубежного контроля, студенту выставляется оценка «зачтено» или «незачтено», которая заносится в зачетную ведомость и зачетную книжку студента (только если «зачтено»).

Процедура промежуточной аттестации с дополнительным аттестационным испытанием.

Для тех студентов, которым не может быть выставлена итоговая оценка по результатам текущей успеваемости, предусматривается сдача зачета в форме выполнения тестовых и практико-ориентированных заданий по дисциплине (см. ФОС). Продолжительность тестирования - 30 минут.

При проведении компьютерного тестирования оценка результатов определяется по сумме баллов, полученных за правильно выполненные тестовые оценочные задания.

Оценка «отлично» выставляется, если обучающимся набрано от 90 до 100 баллов;

оценка «хорошо» – от 74 до 89 баллов;

оценка «удовлетворительно» – от 60 до 73 баллов;

оценка «неудовлетворительно» – 59 баллов и менее;

«зачтено» – от 60 до 100 баллов;

«не зачтено» – 59 баллов и менее.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачета/экзамена осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице, и носит балльный характер.

9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете с оценкой по дисциплине:

Результат зачёта	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено, 5, отлично	Результат «зачтено, 5 (отлично)» выставляется обучающимся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон. При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал глубокое и прочное усвоение программного материала, исчерпывающе, последовательно, чётко и логически стройно излагал его на занятиях, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причём не затруднялся с ответом при видоизменении заданий, использовал в ответах учебно-методический материал не только из основной литературы, правильно обосновывал принятое решение. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрировали высокую степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – высокий.
зачтено, 4, хорошо	Результат «зачтено, 4 (хорошо)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон (> 3,7 и < 4,5). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал твёрдое знание материала, гра-

	мотно и по существу излагал его, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял, использовал в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, продемонстрировал владение необходимыми навыками и приёмами их выполнения. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал хорошую степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – хороший (средний).
зачтено, 3, удовлетворительно	Результат «зачтено, 3 (удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон (3,0 и < 3,7). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал знания только основного материала, при этом, он не усвоил его деталей, допускал неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывал затруднения при выполнении практических работ. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал достаточную (удовлетворительную) степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на уровне – достаточный.
не зачтено, 2, не удовлетворительно	Результат «не зачтено, 2 (не удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон (< 3,0). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы продемонстрировал незнание значительной части программного материала, допускал существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполнял практические работы. Как правило, «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал невысокую (недостаточную) степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачёт с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закреплённые за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.

9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

№	Код	Содержание компетенции
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	**3 (удовлетворительно)**	**4 (хорошо)**	**5 (отлично)**
Знает	Не знает: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здоро-	Демонстрирует только частичные знания и понимает: виды физических упражнений; научно-практические	Демонстрирует знания и понимает: виды физических упражнений; научно-практические основы физической	Владеет полной системой знаний и понимает: виды физических упражнений; научно-практические осно-

	вого образа и стиля жизни.	основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	культуры и здорового образа и стиля жизни.	вы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.
Умеет	Не умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Демонстрирует только частичное умение: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Демонстрирует умение: раскрывать применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Владеет	Не владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Демонстрирует только частичное владение: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Демонстрирует владение: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	Владеет в полной мере: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и основной профессиональной образовательной программы.

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс учебных заданий, предназначенных для измерения уровня достижений обучающимся установленных результатов обучения, и используется при проведении текущей и промежуточной аттестации (в период зачетно-экзаменационной сессии).

Цель ФОС – установление соответствия уровня подготовки обучающихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы дисциплины.

Основными задачами ФОС по учебной дисциплине являются:

- контроль достижений целей реализации ОП – формирование компетенций;
- контроль процесса приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков (владения/опыта деятельности) и уровня сформированности компетенций;
- оценка достижений обучающегося;

– обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование методов обучения в образовательном процессе.

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерный перечень тем (доклад, реферат эссе)

Примерные темы докладов.

1. Возможности совершенствования функциональных возможностей человека.
2. Способы повышения умственной и физической работоспособности.
3. Этапы овладения прикладными приемами.
4. Совершенствование физических качеств обучаемых.
5. Самочувствие как субъективный показатель самоконтроля.
6. Механизм напряжения и расслабления мышц в спорте.
7. Индивидуальные программы оздоровительной направленности.
8. Групповые программы восстановительной направленности.
9. Способы развития выносливости.
10. Особенности выполнения упражнений с гимнастическими снарядами.

Примерные темы рефератов

1. Способы повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
2. Методы восстановления и повышения работоспособности организма.
3. Компоненты методики разучивания.
4. Основы методики самостоятельных занятий.
5. Упражнения для физкультурных пауз.
6. Рациональное питание при занятиях спортом.
7. Групповые программы оздоровительной направленности.
8. Индивидуальные программы рекреационной направленности.
9. Варианты оздоровительной ходьбы для людей разного возраста.
10. Современные фитнес-технологии.

Типовые контрольные задания для проведения рубежного контроля по дисциплине (модулю).

Контрольная работа №1

Вариант 1

1. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма
2. Методика разучивания: подготовительные упражнения (подводящие и имитационные), выполнение приемов методом по разделениям (по частям); разучивание приемов и действий в целом

Вариант 2

1. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения
2. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности

Контрольная работа №2

Вариант 1

1. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
2. Выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте

Вариант 2

1. Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений
2. Физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся

10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля

Система оценивания тестовых заданий

Типы заданий	Время выполнения заданий (мин.)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	2	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором 2 вариантов ответа	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллом; если допущена 1 ошибки – 1 балл более 1 ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание открытого типа на дополнение считается верным	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 балла; если допущена 1 ошибка – 2 балла, если допущены 2 ошибки -1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует – 0 баллов.
Задание закрытого типа (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Совпадение с верным ответом оценивается 5 баллов; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

Примерные тестовые задания

№	Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
1.	УК-7.1	составляющая часть общей человеческой культуры, посредством которой происходит всестороннее укрепление и развитие человеческого организма, и повышается уровень жизнедеятельности человека с помощью разнообразных вспомогательных средств	С каким из представленных определений соотносится понятие «физическая культура»: 1) некоторые составляющие двигательных функций человеческого организма 2) восстановление здоровья во время физической реабилитации 3) процесс обучения спортивных движениям и воспитания физических навыков 4) составляющая часть общей человеческой культуры, посредством которой происходит всестороннее укрепление и развитие человеческого организма, и повышается уровень жизнедеятельности

			человека с помощью разнообразных вспомогательных средств
2.	УК-7.2	Выносливость	Какой показатель характеризует способность организма противостоять утомлению при длительной мышечной работе? 1) Скорость 2) Сила 3) Выносливость 4) Гибкость
3.	УК-7.3	Тренировка дыхательной системы	Какой процесс в организме, связанный с физической нагрузкой, приводит к увеличению объема легких и улучшению газообмена? 1) Адаптация 2) Гипертрофия 3) Тренировка дыхательной системы 4) Регуляция
4.	УК-7.4	соревновательная	Среди перечисленных выберите особенную функцию физкультуры: 1) соревновательная 2) регламентирующая 3) эмоциональная 4) подготовительная
5.	УК-7.5	Мышечная выносливость	Какая способность организма позволяет ему быстро и точно выполнять сложные двигательные действия? 1) Мышечная выносливость 2) Ловкость 3) Сила 4) Скорость
6.	УК-7.6	Скоростно-силовые качества	Какое понятие описывает способность мышц выполнять максимальное усилие за короткий промежуток времени? 1) Выносливость 2) Скоростно-силовые качества 3) Гибкость 4) Ловкость
7.	УК-7.7	Подготовка организма к предстоящей деятельности	Что является главной целью разминки перед физической нагрузкой? 1) Повышение нагрузки 2) Подготовка организма к предстоящей деятельности 3) Увеличение потоотделения 4) Утомление мышц
8.	УК-7.8	Наука о законах движения в живых организмах	Что такое “биомеханика” в контексте физической культуры? 1) Изучение питания 2) Наука о законах движения в живых организмах 3) Физиология человека 4) Психология спорта
9.	УК-7.9	Полное расслабление	Какое состояние организма характеризуется полным отсутствием мышечного напряжения? 1) Утомление 2) Полное расслабление 3) Напряжение 4) Одышка
10.	УК-7.10	Динамика физических качеств	Какой показатель важен для оценки эффективности тренировочного процесса? 1) Уровень стресса 2) Динамика физических качеств 3) Количество травм 4) Личные предпочтения