Негосударственное частное учреждение –
образовательная организации высшего образования
«Миссионерский институт»
Кафедра теологии

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____ Дьячкова Н. А.
«01» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.01.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:	48.03.01 Теология
Направленность программы:	Православная теология
Квалификация выпускника:	бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная, заочная

Екатеринбург 2021

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»:

- разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 48.03.01 Теология	Приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 № 1110
- утверждена в составе Основной профессиональной образовательной программы высшего образования 48.03.01 Теология на заседании Ученого совета Миссионерского института	Протокол от 01.06.2021 № 5
- одобрена на заседании выпускающей кафедры теологии Миссионерского института	Протокол от 27.05.2021 № 5 (97)
- согласована с библиотекой Миссионерского института	Заведующая библиотекой _____ *Филиппова О. Н.*
- утверждена на заседании Методической комиссии Миссионерского института	Протокол от 27.05.2021 № 56

Разработчик:

доцент кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин Миссионерского института, кандидат педагогических наук, доцент

_____

Жданкина Е. Ф.

Рецензенты:

ректор Миссионерского института, доктор филологических наук, профессор

_____

Дьячкова Н. А.

председатель Отдела по делам молодежи и миссии Екатеринбургской епархии

_____

Рябинин Д. В., свящ.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Настоящая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» устанавливает требования к образовательным результатам и результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа разработана в соответствии с требованиями Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалиста, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.04.2017 № 301.

Образовательная деятельность по дисциплине осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Трудоемкость дисциплины в зачетных единицах характеризует ее объем как части образовательной программы. Величина зачетной единицы определяется нормативными документами образовательной организации.

Качество обучения по дисциплине определяется в рамках внутренней системы оценки, а также внешней системы оценки, в которой образовательная организация принимает участие на добровольной основе в рамках профессионально-общественной аккредитации.

К оценке качества обучения могут привлекаться работодатели и их объединения с целью подготовки обучающихся в соответствии с профессиональными стандартами и требованиями рынка труда к специалистам данного профиля.

В целях совершенствования образования к оценке качества также могут привлекаться обучающиеся, которым предоставляется возможность выразить свое мнение относительно условий, содержания и качества учебного процесса.

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель — Формирование знаний и способности применять средства и методы физической культуры и спорта для физического совершенствования студентов.

Задачи — 1. Оздоровительные:
- укрепление здоровья студентов;
- улучшение физического и психического состояния;
- коррекция телосложения.

2. Образовательные:
- формирование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- обеспечение необходимого уровня физической и психической подготовленности студентов для обеспечения жизнедеятельности;

- овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой, самоопределение в физической культуре.

3. Воспитательные:

- формирование потребности в физическом самосовершенствовании и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- воспитание физических и волевых качеств;
- содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

2.1. Модуль, в котором находится учебная дисциплина

Индекс	Наименование дисциплины (модуля), практики	Семестр изучения	Индексы наименования учебной дисциплины (модуля), практики	
			на которое опирается содержание данной дисциплины	для которой содержание данной дисциплины является опорой
Б1.О.01.01	Физическая культура и спорт	1	Физическая культура (дисциплина средней школы)	Б1.О.01.02 Безопасность жизнедеятельности

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» будущими православными теологами связана с необходимостью и имеет важное значение для будущей профессиональной деятельности студентов, поскольку в процессе занятий физической культурой формируются такие личностные качества, как целеустремленность, ответственность, воля, дисциплинированность.

2.2. Воспитательный компонент дисциплины

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» способствует:

- привлечению внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений с позиции православного вероучения,
- организации работы с получаемой студентами социально значимой информацией, а именно – инициированию ее обсуждения с целью выработки правильного к ней отношения;
- использованию воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, основ православного благочестия через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения;
- применению на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими студентами;

- инициированию и поддержке научно-исследовательской и просветительской деятельности, что даст студентам возможность приобрести навык самостоятельного решения профессиональных задач.

2.3. Практическая подготовка обучающихся

Практическая подготовка обучающихся на дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется:

- **на занятиях лекционного типа:** путем передачи научной информации об истории развития философского знания, основных философских концепциях и направлениях, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью;
- **на семинарских занятиях:** практическая подготовка обучающихся заключается в формировании у студентов умения отстаивать свою точку зрения в полемике об историческом развитии и современном состоянии общества; полемизировать по вероучительным вопросам; формулировать проблемы исторического, теологического и социально-экономического содержания; работать с научной литературой; обобщать и систематизировать извлекаемую из источников информацию. На семинарских занятиях у студентов совершенствуются навыки устной коммуникации, необходимые в будущей профессиональной деятельности. При обсуждении на семинарских занятиях общественно значимых проблем у студентов формируется способность нетерпимого отношения к проявлениям социальной девиации, в частности к коррупционному поведению;
- **на лабораторных занятиях:** практическая подготовка обучающихся заключается в формировании навыков самостоятельной работы с источниками, литературой, умения решать конкретные научно-практические задачи. Лабораторные работы выполняются обучающимися самостоятельно. Преподаватель формулирует задачу, дает общие рекомендации, способствующие ее решению, рекомендует источники и литературу. Роль преподавателя сводится к обязанностям консультанта. Лабораторные занятия заканчиваются защитой результатов работы и полученных выводов.

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по модулю	
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье-сбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	**Знать:**	
		Пороговый уровень	виды физических упражнений;
		Базовый уровень	роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
		Высокий уровень	научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни.
		Уметь:	
		Пороговый уровень	приобретать личный опыт от участия в физкультурно-спортивных мероприятиях для обеспечения полноценной профессиональной деятельности;
		Базовый уровень	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма;
		Высокий уровень	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.
		Владеть:	
		Пороговый уровень	системой умений и навыков физической культуры;
		Базовый уровень	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
		Высокий уровень	навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

2.5. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» направлена на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен:

знать:

- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни;

уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни;

владеть:

- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

Проверка уровня сформированности компетенции происходит во время Государственной итоговой аттестации.

Компетенция формируется во время всех видов занятий: на лекциях, практических (семинарских), лабораторных занятиях, в процессе самостоятельной работы студентов. Этапы освоения компетенции связаны с увеличением доли самостоятельности студента в организации того или иного вида работы.

2.6. Карта компетенций дисциплины

Модуль: Здоровьесберегающие дисциплины						
Наименование дисциплины: Физическая культура и спорт						
Цель дисциплины: Формирование знаний и способности применять средства и методы физической культуры и спорта для физического совершенствования студентов.						
В процессе освоения данного модуля студент формирует и демонстрирует:						
КОМПЕТЕНЦИИ		**Индикатор достижения компетенции**	**Перечень компонентов**	**Технология формирования**	**Формы оценочного средства**	**Уровни освоения компетенции**
Индекс	**Наименование компетенции**					
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ						
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 профессиональной деятельности. УК-7.2. Соблюдает нормы здорового образа жизни.	*Знает: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни.* *Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни.* *Владеет: навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.*	Учебная дискуссия, проблемные семинары, технология групповой деятельности (групповая работа и работа в малых группах).	Устный и письменный контроль, индивидуальные собеседования, проверка конспектов лекций, самотестирование, зачет.	ПОРОГОВЫЙ *Знает:* виды физических упражнений; *Умеет:* приобретать личный опыт от участия в физкультурно-спортивных мероприятиях для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; *Владеет:* системой умений и навыков физической культуры. БАЗОВЫЙ *Знает:* роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; *Умеет:* применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма; *Владеет:* средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ВЫСОКИЙ *Знает:* научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни;

						Умеет: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни и стиля жизни; *Владеет:* навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Структура дисциплины

Дисциплина	Трудоемкость (зачетные единицы)	Трудоемкость (акад. часы)	Курс	Семестр	Форма контроля
Физическая культура и спорт	2	72	I	1	зачет

Учебно-тематический план

Раздел, тема	очно-заочная форма обучения				заочная форма обучения				Всего часов
	количество академических часов				количество академических часов				
	контактная работа			СРС	контактная работа			СРС	
	Лекции	Лабораторные работы	Семинары, практич. занятия		Лекции	Лабораторные работы	Семинары, практич. занятия		
Всего	**16**			**56**	**6**			**66**	**72**
	4	**2**	**10**		**2**	**1**	**3**		
1 семестр									
Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	-	2	12	1	-	1	14	**16**
Тема 2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	-	4	23	1	-	1	26	**28**
Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2	4	21	-	1	1	26	**28**

2. Содержание дисциплины (тема и краткое содержание)

№	Тема	Содержание	Формы текущего контроля успеваемости
1.	Физическая культура и спорт 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». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. Ценности физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	Подготовка к семинарскому занятию, участие в дискуссиях
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	Подготовка к семинарскому занятию, участие в дискуссиях
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	Подготовка к семинарскому занятию, участие в дискуссиях

3. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ

3.1. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ для студентов очно-заочной формы обучения

№	Раздел	Тема семинара / практической работы / лабораторной работы. Содержание. Вопросы для обсуждения	Трудоемкость (час.)	Вид учебного занятия	Оценочные средства	Литература для подготовки	Формируемые компетенции (и их индикаторы)
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Современное состояние физической культуры и спорта. 3. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. 4. Ценности физической культуры и спорта.	2	Семинарское занятие	Темы докладов, презентации, устный ответ на вопрос, участие в дискуссии	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1; ДЛ-3	УК-7.1 УК-7.2
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ 1. Методические принципы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. 2. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. 4. Формы занятий физическими упражнениями.	4	Семинарское занятие	Темы докладов, презентации, устный ответ на вопрос, участие в дискуссии	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1; ДЛ-3; ДЛ-4	УК-7.1 УК-7.2
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. 3. Гигиена самостоятельных занятий. 4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	4	Семинарское занятие	Темы докладов, презентации, устный ответ на вопрос, участие в дискуссии	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1; ДЛ-3; ДЛ-4	УК-7.1 УК-7.2

4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методика определения и оценка сформированного уровня физической культуры, собственного объема двигательной активности. ЗАДАНИЕ 1. Оцените собственную двигательную активность. 2. Оцените продолжительность собственных физических нагрузок. 3. Оцените частоту собственных физических нагрузок. 4. Рассчитайте свою физическую нагрузку. 5. Составьте 5 рекомендаций по работе над улучшением своей физической нагрузки.	1	Лабораторная работа	Отчет о лабораторной работе	-	УК-7.1 УК-7.2
5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Анкетирование и анализ интересов, потребностей студентов в физической культуре и спорте. Самооценка собственной двигательной активности. ЗАДАНИЕ 1. Ответьте на вопросы в анкете. 2. Подсчитайте баллы по результатам ответов в анкете. 3. Составьте 5 рекомендаций по работе над улучшением своей двигательной активности.	1	Лабораторная работа	Отчет о лабораторной работе	-	УК-7.1 УК-7.2

3.2. Перечень семинарских, практических занятий и лабораторных работ для студентов заочной формы обучения

№	Раздел	Тема семинара / практической работы / лабораторной работы. Содержание. Вопросы для обсуждения	Трудоемкость (час.)	Вид учебного занятия	Оценочные средства	Литература для подготовки	Формируемые компетенции (и их индикаторы)
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и	ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ 1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. 2. Современное состояние физической культуры и спорта.	1	Семинарское занятие	Темы докладов, презентации, устный ответ на вопрос,	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-3; ДЛ-4	УК-7.1 УК-7.2

	профессиональной подготовке студентов.	3. Деятельностная сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни. 4. Ценности физической культуры и спорта.			участие в дискуссии		
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ 1. Методические принципы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. 2. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 3. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. 4. Формы занятий физическими упражнениями.	1	Семинарское занятие	Темы докладов, презентации, устный ответ на вопрос, участие в дискуссии	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1; ДЛ-3; ДЛ-4	УК-7.1 УК-7.2
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ 1. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц различного возраста. 3. Гигиена самостоятельных занятий. 4. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	1	Семинарское занятие	Темы докладов, презентации, устный ответ на вопрос, участие в дискуссии	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1; ДЛ-3; ДЛ-4	УК-7.1 УК-7.2
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Методика определения и оценка сформированного уровня физической культуры, собственного объема двигательной активности. ЗАДАНИЕ 1. Оцените собственную двигательную активность. 2. Оцените продолжительность собственных физических нагрузок. 3. Оцените частоту собственных физических нагрузок. 4. Рассчитайте свою физическую нагрузку. 5. Составьте 5 рекомендаций по работе над улучшением своей физической нагрузки.	1	Лабораторная работа	Отчет о лабораторной работе	-	УК-7.1 УК-7.2

4. Самостоятельная работа

4.1. Самостоятельная работа студентов очно-заочной формы обучения. Темы контрольных работ

№	Тема	Вид самостоятельной работы студента	Задание для самостоятельной работы	Литература для подготовки	Формируемые компетенции (и их индикаторы)
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Подготовка к аудиторным занятиям. Подготовка к текущей аттестации.	Подготовка к обсуждению вопросов: 1. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». 2. Какое место занимает физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования и целостного развития личности? 3. Назовите ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1; ДЛ-3; ДЛ-4	УК-7.1 УК-7.2
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Подготовка к аудиторным занятиям. Подготовка к текущей аттестации.	Подготовка к обсуждению вопросов: 1. Назовите методические принципы физического воспитания. 2. Перечислите методы физического воспитания. 3. Назовите цели и задачи общей физической подготовки. 4. Назовите цели и задачи специальной физической подготовки. 5. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1; ДЛ-3; ДЛ-4	УК-7.1 УК-7.2
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Подготовка к аудиторным занятиям. Подготовка к текущей аттестации.	Подготовка к обсуждению вопросов: 1. Какие формы самостоятельных занятий вы знаете? 2. Как осуществляется планирование и управление самостоятельными занятиями? 3. Как осуществляется самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий?	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1; ДЛ-3; ДЛ-4	УК-7.1 УК-7.2

Темы контрольных работ

Методические указания. Освоение курса предполагает выполнение студентами одной контрольной работ. Каждая контрольная работа соответствующим образом оформляется и сдается преподавателю в установленные учебной частью института сроки.

Варианты контрольной работы.

Вариант 1.

1. Объясните понятия: физическая культура, спорт, здоровый образ жизни.
2. Влияние двигательной активности на обмен веществ и энергии в организме.
3. Основы методики закаливания.
4. Влияние двигательной активности на деятельность системы пищеварения.
5. Основные этапы становления олимпийского движения в мире.

Вариант 2.

1. Основные этапы становления олимпийского движения в России.
2. Кипокинезия: определение, причины, методы профилактики.
3. Сила и методика ее развития.
4. Обзор современных методик коррекции веса.
5. Барон Пьер де Кубертен – личность в истории.

Вариант 3.

1. Структура учебно-тренировочного занятия.
2. Характеристика единой спортивной классификации.
3. Быстрота и методика ее развития.
4. Выносливость и методика ее развития.
5. Понятие о здоровье. Здоровье и болезнь.

Вариант 4.

1. Этапы обучения двигательным действиям.
2. Общая и моторная плотность занятий.
3. Гибкость и методика ее развития.
4. Допинг в спорте.
5. Международное олимпийское движение: цели, задачи, современное состояние.

Вариант 5.

1. Основы методики спортивного отбора.
2. Диагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Всемирное антидопинговое агентство (WADA).

4. Ловкость и методика ее развития.
5. Система детского спорта в России.

Критерии оценки выполнения заданий. В целях повышения качества выполняемых студентами заданий, преподаватель руководствуется следующими критериями оценивания:

«Зачтено» выставляется, если студент:

- представил работу в установленный срок и оформил ее в строгом соответствии с требованиями, предъявляемыми к письменным работам в Миссионерском институте;
- использовал рекомендованную и дополнительную учебную литературу;
- показал высокий уровень эрудированности по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);
- показал культуру письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);
- показал культуру оформления материалов работы (соответствие работы всем стандартным требованиям).

Лабораторная работа

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 1

Тема. Методика определения и оценка сформированного уровня физической культуры, собственного объема двигательной активности.

Задание 1. Оцените собственную двигательную активность.

Физическая активность определяется в баллах, в зависимости от ее интенсивности, продолжительности и частоты физических нагрузок.

Так, физические нагрузки по интенсивности:

- в 5 баллов оцениваются тогда, когда они, сопровождающиеся постоянно учащенным сердцебиением (свыше 160 ударов в минуту) и дыханием (свыше 30 дыхательных актов в минуту) и наличием повсеместного по телу потоотделения;
- в 4 балла – довольно интенсивные физические нагрузки (как при игре в теннис), вызывающие длительное учащение сердцебиений, в среднем в 2 раза по сравнению с состоянием покоя и появлением потоотделения на отдельных участках тела;
- в 3 балла – средние физические нагрузки, выполняемые без волевого усилия, при ЧСС в диапазоне 120–150 ударов в минуту, без видимого потоотделения (как при езде на велосипеде);
- в 2 балла – умеренные физические нагрузки, выполняемые при ЧСС равной 100–120 ударов в минуту, сопровождающиеся периодом отдыха, или снижением нагрузки, как например, при игре в волейбол);
- в 1 балл – легкие физические нагрузки (как при прогулках), с ЧСС в пределах 90–110 ударов в минуту.

Задание 2. Оцените продолжительность собственных физических нагрузок.

Продолжительность физических нагрузок определяется в баллах так:

- 5 баллов, когда продолжительность непрерывной физической нагрузки составляет 60 минут и более;
- 4 балла – длительность физической нагрузки составляет от 30 до 59 минут;

- 3 балла – от 20 до 29 минут;
- 2 балла – от 10 до 19 минут;
- 1 балл – менее 10 минут.

Задание 3. Оцените частоту собственных физических нагрузок.

Частота физических нагрузок оценивается так:

- 5 баллов, если нагрузка ежедневная (не менее 6 раз в неделю);
- 4 балла – при нагрузках от 3 до 5 раз в неделю;
- 3 балла – от 1 до 2 раз в неделю;
- 2 балла – несколько раз в месяц;
- 1 балл – менее одного раза в месяц.

Задание 4. Рассчитайте свою физическую нагрузку.

Для расчета собственной физической нагрузки необходимо умножить баллы, полученные за интенсивность, на баллы, характеризующие продолжительность занятий, а затем эту величину умножить на баллы, полученные за частоту занятий по физической активности.

Цифра ниже сорока характерна низкой физической активности, что дает основания полагать, что вы подвержены как гиподинамии, так и гипокинезии, а образ жизни сидячий (ниже 20) или недостаточно активный (от 20 до 40).

Показатель физической активности от 40 до 60 баллов свидетельствует о средней (вполне достаточной двигательной активности) человека.

Хорошая двигательная активность считается, если при проведенных расчетов получается цифра свыше 60:

Показатель физической активности и категории физической пригодности молодых людей (по Л.А. Калинкину)

Показатель	Образ жизни	Категории годности
100	Очень активный	Высшая
От 60 до 80	Активный и здоровый	Высшая
От 40 до 60	Приемлемый, но мог бы быть лучше	Средняя
От 20 до 40	Недостаточно хороший	Низшая
Ниже 20	Сидячий	Низшая

Задание 5. Составьте 5 рекомендаций по работе над улучшением своей физической нагрузки.

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА № 2

Тема. Анкетирование и анализ интересов, потребностей студентов в физической культуре и спорте. Самооценка собственной двигательной активности.

Задание 1. Ответьте на вопросы в анкете:

1. Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?

а) четыре раза в неделю; б) два – три раза в неделю; в) раз в неделю; г) менее одного раза в неделю.

2. Какое расстояние Вы проходите пешком в течение дня?

а) более четырех километров; б) около четырех километров; в) менее полутора километров; г) менее 700 метров.

3. Отправляясь на учебу или по делам, Вы:

а) как правило, идете пешком или едете на велосипеде; б) часть пути идете пешком или едите на велосипеде; в) иногда идете пешком или едете на велосипеде; г) всегда добираетесь до учебы на общественном транспорте или на автомобиле.

4. Если перед Вами стоит выбор: идти по лестнице или ехать на лифте, Вы:

а) всегда поднимаетесь по лестнице; б) поднимаетесь по лестнице, за исключением тех случаев, когда у вас в руках тяжести; в) иногда поднимаетесь по лестнице; г) всегда пользуетесь лифтом.

5. По выходным дням Вы:

а) несколько часов работаете по дому или в саду; б) как правило целый день проводите в движении, но в течение этого дня не занимаетесь никаким физическим трудом; в) совершаете несколько коротких прогулок; г) большую часть выходных дней читаете или проводите время за компьютером (планшетом, смартфоном, телевизором).

Задание 2. Подсчитайте баллы по результатам ответов в анкете.

За каждый ответ «а» засчитайте 4 балла; «б» – 3 балла; «в» – 2 балла; «г» – 1 балл.

Общая оценка. Если Вы набрали:

- 18 баллов и больше: Вы очень активны и вполне здоровы физически;
- 12–17 баллов: Вы в достаточной степени активны и придерживаетесь разумного подхода к вопросам сохранения физической кондиции;
- 8–11 баллов: Вам стоило бы больше заниматься физическими упражнениями;
- 7 баллов и меньше: Вы ленивы и пассивны, физические упражнения Вам просто необходимы.

Задание 3. Составьте 5 рекомендаций по работе над улучшением своей двигательной активности.

4.2. Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения. Темы контрольных работ

№	Тема	Вид самостоятельной работы студента	Задание для самостоятельной работы	Литература для подготовки	Формируемые компетенции (и их индикаторы)
1.	Физическая культура и спорт в общекультурной и	Подготовка к аудиторным за-	Подготовка к обсуждению вопросов: 1. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1;	УК-7.1 УК-7.2

	профессиональной подготовке студентов.	нятиям. Подготовка к текущей аттестации.	2. Какое место занимает физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования и целостного развития личности? 3. Назовите ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	ДЛ-3; ДЛ-4	
2.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Подготовка к аудиторным занятиям. Подготовка к текущей аттестации.	Подготовка к обсуждению вопросов: 1. Назовите методические принципы физического воспитания. 2. Перечислите методы физического воспитания. 3. Назовите цели и задачи общей физической подготовки. 4. Назовите цели и задачи специальной физической подготовки. 5. Какие формы занятий физическими упражнениями вы знаете?	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1; ДЛ-3; ДЛ-4	УК-7.1 УК-7.2
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Подготовка к аудиторным занятиям. Подготовка к текущей аттестации.	Подготовка к обсуждению вопросов: 1. Какие формы самостоятельных занятий вы знаете? 2. Как осуществляется планирование и управление самостоятельными занятиями? 3. Как осуществляется самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий?	ОЛ-1; ОЛ-2; ДЛ-1; ДЛ-3; ДЛ-4	УК-7.1 УК-7.2

Темы контрольных работ

Методические указания. Освоение курса предполагает выполнение студентами двух контрольных работ. Каждая контрольная работа соответствующим образом оформляется и сдается преподавателю в установленные учебной частью института сроки.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 1

Вариант 1.

1. Что вы понимаете под термином «физическая культура»? Какие функции имеет физическая культура?
2. Что вы понимаете под термином «спорт»?
3. Дайте определение понятию «здоровье».

Вариант 2.

1. Каковы критерии здоровья?
2. Перечислите объективные и субъективные показатели здоровья.
3. Составьте свой распорядок дня и обоснуйте его.

Вариант 3.

1. Почему двигательная активность – важнейший фактор ЗОЖ?
2. Что такое физическое развитие человека?
3. Силовые способности: понятие, средства и методы их развития.

Вариант 4.

1. Что вы понимаете под термином «физическая нагрузка»?
2. Правила поведения и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
3. Гибкость: понятие, средства и методы ее развития.

Вариант 5.

1. Что вы понимаете под термином «физическое упражнение»?
2. Какие способы самоконтроля за физической нагрузкой необходимо применять во время занятий физической культурой?
3. Общая выносливость: понятие, средства и методы ее развития.

КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА № 2

Вариант 1.

1. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
2. Назовите содержательные характеристики ЗОЖ.
3. Что включает в себя понятие «гигиена мест занятий»?

Вариант 2.

1. От каких факторов зависит физическое развитие человека?
2. Какие существуют способы изменения физической нагрузки?
3. Координационные способности: понятие, средства и методы их развития.

Вариант 3.

1. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
2. В чем заключается оздоровительное значение использования дыхательной гимнастики?
3. Какие средства физической культуры применяются для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психо-физического утомления студентов?

Вариант 4.

1. Дайте определение понятиям «гипокинезия», «гиподинамия» «двигательная активность». Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
2. Что понимается под «оптимальными физическими нагрузками»?
3. Перечислите зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.

Вариант 5.

1. Что понимается под термином «физическая рекреация»?
2. Регулирование и контроль физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
3. Скоростные способности: понятие, средства и методы их развития.

Критерии оценки выполнения заданий. В целях повышения качества выполняемых студентами заданий, преподаватель руководствуется следующими критериями оценивания:

«Зачтено» выставляется, если студент:

- представил работу в установленный срок и оформил ее в строгом соответствии с требованиями, предъявляемыми к письменным работам в Миссионерском институте;
- использовал рекомендованную и дополнительную учебную литературу;
- показал высокий уровень эрудированности по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);
- показал культуру письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);
- показал культуру оформления материалов работы (соответствие работы всем стандартным требованиям).

Лабораторная работа

ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА

Тема. Методика определения и оценка сформированного уровня физической культуры, собственного объема двигательной активности студента.

Задание 1. Оцените собственную двигательную активность.

Физическая активность определяется в баллах, в зависимости от ее интенсивности, продолжительности и частоты физических нагрузок.

Так, физические нагрузки по интенсивности:

- в 5 баллов оцениваются тогда, когда они, сопровождающиеся постоянно учащенным сердцебиением (свыше 160 ударов в минуту) и дыханием (свыше 30 дыхательных актов в минуту) и наличием повсеместного по телу потоотделения;
- в 4 балла – довольно интенсивные физические нагрузки (как при игре в теннис), вызывающие длительное учащение сердцебиений, в среднем в 2 раза по сравнению с состоянием покоя и появлением потоотделения на отдельных участках тела;

- в 3 балла – средние физические нагрузки, выполняемые без волевого усилия, при ЧСС в диапазоне 120–150 ударов в минуту, без видимого потоотделения (как при езде на велосипеде);
- в 2 балла – умеренные физические нагрузки, выполняемые при ЧСС равной 100–120 ударов в минуту, сопровождающиеся периодом отдыха, или снижением нагрузки, как например, при игре в волейбол);
- в 1 балл – легкие физические нагрузки (как при прогулках), с ЧСС в пределах 90–110 ударов в минуту.

Задание 2. Оцените продолжительность собственных физических нагрузок.

Продолжительность физических нагрузок определяется в баллах так:
- 5 баллов, когда продолжительность непрерывной физической нагрузки составляет 60 минут и более;
- 4 балла – длительность физической нагрузки составляет от 30 до 59 минут;
- 3 балла – от 20 до 29 минут;
- 2 балла – от 10 до 19 минут;
- 1 балл – менее 10 минут.

Задание 3. Оцените частоту собственных физических нагрузок.

Частота физических нагрузок оценивается так:
- 5 баллов, если нагрузка ежедневная (не менее 6 раз в неделю);
- 4 балла – при нагрузках от 3 до 5 раз в неделю;
- 3 балла – от 1 до 2 раз в неделю;
- 2 балла – несколько раз в месяц;
- 1 балл – менее одного раза в месяц.

Задание 4. Рассчитайте свою физическую нагрузку.

Для расчета собственной физической нагрузки необходимо умножить баллы, полученные за интенсивность, на баллы, характеризующие продолжительность занятий, а затем эту величину умножить на баллы, полученные за частоту занятий по физической активности.

Цифра ниже сорока характерна низкой физической активности, что дает основания полагать, что вы подвержены как гиподинамии, так и гипокинезии, а образ жизни сидячий (ниже 20) или недостаточно активный (от 20 до 40).

Показатель физической активности от 40 до 60 баллов свидетельствует о средней (вполне достаточной двигательной активности) человека.

Хорошая двигательная активность считается, если при проведенных расчетов получается цифра свыше 60:

Показатель физической активности и категории физической пригодности молодых людей (по Л.А. Калинкину)

Показатель	**Образ жизни**	**Категории годности**
100	Очень активный	Высшая
От 60 до 80	Активный и здоровый	Высшая
От 40 до 60	Приемлемый, но мог бы быть лучше	Средняя
От 20 до 40	Недостаточно хороший	Низшая

Ниже 20	Сидячий	Низшая

Задание 5. Составьте 5 рекомендаций по работе над улучшением своей физической нагрузки.

5. Организация текущей и промежуточной аттестации

Проведение учебных занятий, текущий контроль успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине возможно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Текущая аттестация обучающихся по дисциплине является обязательной и проводится в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Положением о текущей аттестации в Миссионерском институте.

Текущая аттестация по дисциплине осуществляется по:

- индивидуальным и групповым контрольным работам,
- практическим заданиям,
- ответам на вопросы для самоподготовки,
- другим видам контрольных работ и заданий.

При этом объектами оценивания являются:

- активность обучающихся на семинарских и практических занятиях,
- своевременность выполнения обучающимися различных видов домашних заданий,
- посещаемость всех видов занятий,
- степень усвоения обучающимися теоретических знаний по дисциплине;
- уровень овладения обучающимися практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, предусмотренными настоящей программой,
- результаты самостоятельной работы.

Порядок формирования оценок при текущей аттестации

Чтобы получить положительную оценку на текущем контроле, обучающийся должен участвовать в обсуждении вопросов семинарских занятий, правильно отвечать на вопросы преподавателя на практических занятиях, а также, как минимум, выполнить 75 % заданий контрольной работы (заданий в рабочей тетради).

Оценка за контрольную работу выставляется преподавателем в соответствии с календарным планом курса и заносится в журнал.

Работа на семинарских и практических занятиях оценивается по активности обучающихся в дискуссиях, по правильности выполнения ими заданий на семинаре, ответов на вопросы преподавателя на практических занятиях. Оценки за работу на семинарских и практических занятиях преподаватель выставляет в журнале.

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине является обязательной и проводится в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Положением о промежуточной аттестации в Миссионерском институте.

Объектами оценивания выступают:

- качество учебной работы обучающихся на семинарских и практических занятиях в течение семестра,
- посещаемость в течение семестра,

- результаты самостоятельной работы обучающихся в течение семестра (семестров).

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

Зачеты по дисциплинам, по которым не предусмотрен экзамен, проводятся по окончании аудиторных занятий до начала экзаменационной сессии и выставляются по результатам текущей аттестации.

Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине при условии выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины, в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из уровня подготовленности обучающихся и, возможно, других характеристик контингента.

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет ведущий преподаватель (лектор) по согласованию с учебным отделом.

Обучающийся, имеющий учебные задолженности (пропуски занятий, невыполненные задания, неудовлетворительные оценки за контрольные работы и т. п.), обязан их ликвидировать путем отработки.

Отработка учебных задолженностей по дисциплине

При наличии учебной задолженности по дисциплине обучающийся отрабатывает пропущенные занятия и выполняет выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно расписанию консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю конспект соответствующего раздела рабочей программы.

Обучающийся, пропустивший *практическое / семинарское / лабораторное* занятие, обязан предоставить преподавателю конспекты работ, рекомендованных преподавателем к данному занятию, или выполнить практические задания, предусмотренные планом пропущенного занятия.

Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить обучающемуся оценку на промежуточной аттестации, если обучающийся не отработал пропущенные занятия.

Примерные вопросы для подготовки к зачету

1. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.
2. Основные критерии, определяющие уровень развития физической культуры различных народов, стран, наций. Современное состояние физической культуры и спорта в России.
3. Физическая культура личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
4. Проблема формирования мотивационно-ценностных ориентации и отношения студентов к физической культуре.
5. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. Цель и задачи физической культуры в вузе.

6. Программное построение курса физического воспитания в вузе. Зачетные нормативы и требования.
7. Формы физического воспитания студентов.
8. Организация и содержание учебного процесса по физическому воспитанию в основном, специальном и спортивном отделении.
9. Понятие «физическая культура». Структура физической культуры.
10. Понятие «физическое воспитание». Основные направления физического воспитания.
11. Понятие «физическое совершенство». Основные показатели физического совершенства.
12. Понятие «физическое развитие». Факторы, влияющие на физическое развитие.
13. Понятия «физическое образование» и «физкультурное образование».
14. Понятия «физические качества» и «физические способности».
15. Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность» и «физическая готовность».
16. Понятие «спорт». Характерные признаки спорта.
17. Понятие «физическая рекреация». Формы и характерные черты физической рекреации.
18. Понятие «двигательная (физическая) реабилитация». Основные требования, предъявляемые к двигательной реабилитации.
19. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
20. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
21. Влияние образа жизни, окружающей среды, наследственности и здравоохранения на здоровье.
22. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
23. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, закаливания, профилактика вредных привычек.
24. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: учет экологии окружающей среды, требования санитарии и гигиены, культура межличностного обучения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.
25. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
26. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов.
27. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии здорового образа жизни.
28. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
29. Распорядок дня. Зависимость человеческого организма от биоритмов.
30. Гигиена сна, гигиена питания, вредные привычки и их профилактика, гигиенические основы закаливания.

Пример оценочных средств для промежуточной аттестации (зачет)

№	Вопрос теста или экзаменационного билета	Формируемые компетенции (и их индикаторы)
1.	**«Выполнение прыжка в длину из исходного положения боком к направлению» можно отнести к приему воспитания координационных способностей:** А) усложнение привычного действия добавочными движениями; **Б) зеркальное выполнение упражнений;** В) введение необычных исходных положений; Г) смена способа выполнения действия.	УК-7.1 УК-7.2
2.	**Ближайший эффект физических упражнений возникает:** А) спустя 3–4 часа после выполнения упражнений; Б) спустя 10–15 мин после выполнения упражнения; В) на следующие сутки; **Г) непосредственно во время упражнений.**	УК-7.1 УК-7.2

Критерии оценки образовательных результатов по дисциплине

Оценки *«зачтено»* заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного и нормативного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

Оценкой *«зачтено»* оцениваются также ответы обучающихся, показавших знание основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но допустивших несущественные погрешности при выполнении контрольных заданий.

Кроме предусмотренных в разделе 2.6 Основной части (Карта компетенций дисциплины) критериев оценки, учитываются следующие показатели, связанные со спецификой будущей профессиональной деятельности (практической подготовки):

Показатель	Шкала оценивания		
	Зачтено		
	отлично	хорошо	удовлетворительно
Владение специальной терминологией	Свободно владеет терминологией из различных разделов курса.	Владеет терминологией, делая ошибки; при неверном употреблении сам может исправиться.	Редко использует при ответе специальную терминологию, подменяет одни понятия другими, не всегда понимая разницы.
Глубина и полнота знаний теоретических основ курса	Демонстрирует прекрасное знание предмета, соединяя при ответе знания из разных разделов, добавляя комментарии, пояснения, обоснования.	Хорошо владеет всем содержанием, видит взаимосвязи, может провести анализ и т. д., но не всегда делает это само-	Отвечает только на конкретный вопрос, соединяет знания из разных разделов курса только при наводящих вопросах экзаменатора.

		стоятельно без помощи экзаменатора.	
Умение проиллюстрировать теоретический материал примерами	Отвечая на вопрос, может быстро и безошибочно проиллюстрировать ответ собственными примерами.	Может подобрать соответствующие примеры, чаще из имеющихся в учебных материалах.	С трудом может соотнести теорию и практические примеры из учебных материалов; примеры не всегда правильные.
Дискурсивные умения	Демонстрирует различные формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т. д. Владеет аргументацией, грамотной, лаконичной, доступной и понятной речью.	Присутствуют некоторые формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т. д. Хорошая аргументация, четкость, лаконичность ответов.	С трудом применяются некоторые формы мыслительной деятельности: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т. д. Слабая аргументация, нарушенная логика при ответе, однообразные формы изложения мыслей.

Оценка *«не зачтено»* выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают ответы поверхностные, бессистемные, свидетельствующие о том, что обучающийся не может продолжать обучение дальше или приступать к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Промежуточный контроль в форме тестирования

Основной задачей тестирования в период промежуточной аттестации является определение уровня сформированности компетенций в процессе освоения дисциплины. Тестовые задания содержатся в закрытой части ФОСа (фонда оценочных средств). Один вариант задания может содержать от 10 до 100 вопросов. Критерии оценки тестирования приведены в таблице.

Таблица – Критерии оценки тестирования по дисциплине

Уровень сформированности компетенций	**Оценка в баллах**	**Правильно выполненных заданий в %**	**Примечание**
Высокий	5, «отлично»	80 % и более	
Базовый	4, «хорошо»	60–79 %	
Пороговый	3, «удовлетворительно»	50–59 %	**пороговый – 50%**
Низкий	2, «неудовлетворительно»	менее 50 %	

Обучающийся, выполнивший менее 50% тестового задания, считается неаттестованным по дисциплине.

6. Методические рекомендации по организации образовательного процесса

6.1. Организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Для инвалидов и лиц с ОВЗ предусмотрены особые условия для освоения данной дисциплины. При необходимости для каждого студента данной категории составляется учебный и аттестационный индивидуальный график, учитывающий, в том числе, рекомендации медико-социальной экспертизы, отраженные в индивидуальной программе реабилитации инвалида.

В Институте имеется специально оборудованный учебный кабинет (адрес места нахождения: г. Екатеринбург, ул. Карла Маркса, д. 12, оф. 2, 1-й этаж, аудитория № 1).

В аудитории № 1 есть экран, проектор, ноутбук, наушники, микрофон, доска для написания на ней фломастером крупным шрифтом, возможность выхода в Интернет.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечен доступ к электронным образовательным ресурсам, в том числе к электронному каталогу «Ирбис» и электронной библиотеке «Университетская библиотека-онлайн». Доступ к электронной информационной образовательной среде (ЭИОС) Института возможен со страницы сайта: http://uralsky-missioner.ru/doc/932

Официальный сайт Института http://www.uralsky-missioner.ru/ имеет версию для слабовидящих.

Для инвалидов по слуху возможно оказание услуг сурдопереводчика по договору со Свердловским региональным отделением Общероссийской общественной организации инвалидов “Всероссийское общество глухих”» (б/н от 01.06.2021 г.).

Для инвалидов по зрению возможно оказание услуг специалистов по договору со Свердловской областной организацией «Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых» (договор № 1 от 01.04.2021 г.).

В Институте есть библиотечный пункт для инвалидов по зрению, организован Свердловской областной библиотекой для слепых по адресу г. Екатеринбург, ул. Карла Маркса, д. 12 (договор б/н от 19.03.2021).

Во время промежуточной и итоговой аттестации допускается присутствие ассистента из числа работников Института или привлеченных лиц, оказывающих студенту с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателями, проводящими аттестацию и т. п.).

Студент с ОВЗ на экзамене / зачете может пользоваться техническими средствами, необходимыми ему в связи с его индивидуальными особенностями.

На экзамене / зачете задания для выполнения оформляются рельефно-точечным шрифтом Брайля (специалистом по договору с Обществом слепых) либо зачитываются ассистентом / преподавателем.

Письменные задания (тесты) выполняются студентом с ОВЗ по зрению на бумаге рельефно-точечным шрифтом Брайля (при помощи специалиста по договору с Обществом слепых) либо надиктовываются ассистенту (из числа сотрудников Института).

Для выполнения задания при необходимости студенту с ОВЗ предоставляется комплект письменных принадлежностей и бумага для письма рельефно-точечным шрифтом Брайля (по договору с Обществом слепых).

Студенту с ОВЗ по зрению для выполнения задания во время аттестации (промежуточной, итоговой) при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование им собственного увеличивающего устройства.

Задания для выполнения на зачете / экзамене, а также инструкция по порядку проведения аттестации оформляются увеличенным шрифтом.

Студентам с ОВЗ по слуху обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости им предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования (наушники).

Для слепоглухих предоставляются услуги тифлосурдопереводчика (помимо требований, выполняемых соответственно для слепых и глухих) (по договору с Обществом глухих).

Для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышащих аттестационные испытания (промежуточные, итоговые), проводимые в устной форме, проводятся в письменной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей письменные задания надиктовываются ассистенту из числа сотрудников Института; аттестационные испытания, проводимые в письменной форме, проводятся в устной форме.

6.2. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

6.2.1. Лекционное занятие

Подготовиться к активному и творческому восприятию лекции: обратиться к соответствующему разделу программы, к рекомендованной преподавателем литературе, просмотреть записи предыдущей и продумать содержание предстоящей лекции. Материал лекции необходимо кратко записывать. Не пишущий, а только слушающий студент быстрее устает, начинает отвлекаться. Если лекция конспектируется, материал запоминается не только слуховой, но и моторно-двигательной памятью. Конспектирование лекции учит студента совмещать в едином процессе различные виды деятельности, что служит основой формирования культуры научного мышления. Опыт хорошего конспектирования приходит не сразу – этому нужно учиться. Запись лекции не означает дословной ее фиксации. Не нужно стремиться записывать каждое слово лектора, это приводит к тому, что в конспекте появляются пропуски, отрывки фраз, искажения. Осмысленная запись короче и яснее механической.

В процессе слушания и конспектирования лекции необходимо отделять существенный материал от второстепенного, главную мысль от доказательства, а в доказательствах разграничить аргументацию и иллюстрацию. Главную мысль надо записать, аргументацию осмыслить, а с иллюстрацией лишь познакомиться. Для записи лекции по предмету нужно завести отдельную тетрадь. На каждой странице оставляются поля (3–4 см) для заметок, вопросов, собственных суждений, мыслей, которые могут возникнуть как по ходу лекции, так и при последующей работе с записями. Наиболее важные идеи полезно выделять путем подчеркивания и использования различных знаков. Экономия сил и времени студента зависит также от скорости записи. В каждой отрасли знаний существует своя система общеупотребительных сокращений. Вместе с тем следует вырабатывать сокращения для личного пользования. После лекции ее текст желательно просмотреть, чтобы предупредить процесс забывания: расшифровать сокращения, вставить пропущенные слова, осмыслить основные идеи и выводы лекции, поставить вопросы, ответы на которые можно получить на следующей лекции или практическом занятии. Наиболее важный лекционный материал конкретизируется в процессе семинарских и практических занятий, которые являются логическим продолжением лекций.

6.2.2. Самостоятельная работа студента

Организация освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в форме лекционных и практических занятий, что объясняется практико-ориентированным характером изучаемого материала. Самостоятельная работа обучающихся подразумевает работу под руководством преподавателя и индивидуальную работу обучающегося, выполняемую, в том числе, в компьютерном классе с выходом в Интернет и в читальном зале библиотеки института.

6.2.3. Выполнение тестовых заданий

Для подготовки к тестированию необходимо использовать материалы лекций, практических занятий, рекомендованную литературу, а также познакомиться с правилами тестирования и рассмотреть пример тестового задания.

Перед началом выполнения тестов следует внимательно изучить теоретический материал, ответить на вопросы, имеющиеся в учебнике. Выполняя тесты, следует иметь в виду, что они бывают следующих типов:

1. Выбор правильного ответа из числа предложенных. В этих тестах необходимо выбрать один правильный ответ из числа предложенных;
2. Множественный выбор (без метки). Необходимо выбрать все правильные ответы из числа предложенных;
3. Тесты сличения. В этих тестах к ряду вопросов нужно подобрать правильный ответ из числа предложенных;
4. Тесты ранжировки. В этом случае необходимо расположить ответы в правильном порядке;
5. Закрытые тесты.

6.2.4. Доклад / сообщение по тематике аудиторных занятий – это публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы.

6.2.5. Подготовка реферата

Реферат – письменная работа объемом 10–18 печатных страниц. Реферат – краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе нескольких первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу. Помимо реферирования прочитанной литературы, от студента требуется аргументированное изложение собственных мыслей по рассматриваемому вопросу.

Структура реферата:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Объем введения составляет 1–2 страницы.
4. Основная часть реферата может иметь одну главу, состоящую из 2–3 параграфов (подпунктов, разделов), и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу – обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.
5. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
6. Приложение может включать графики, таблицы и пр.
7. Список использованных источников и литературы. Здесь указывается реально использованная для написания реферата литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Этапы работы над рефератом. Работу над рефератом можно условно подразделить на два этапа:

1. Подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
2. Изложение результатов изучения в виде связного текста.

Подготовительный этап работы включает в себя:

1.1. Выбор (формулировку) темы.

1.2. Поиск источников.

1.3. Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т. е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение:

1) главного в тексте,
2) основных аргументов,
3) выводов.

Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет. Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

1.4. Создание конспектов для написания реферата. Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

Создание текста реферата. Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы; связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность – смысловую законченность текста.

Требования к введению. Введение – начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении. Во введении аргументируется актуальность исследования, т. е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения – в среднем около 10 % от общего объема реферата.

Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать, и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов – компиляции. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты.

В заключении в краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части – пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованных источников и литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата. Объем реферата составляет 10–18 машинописных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером 3,5 см слева и 1,5 см справа, используется шрифт 14 кегля, интервал – 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в планеоглавлении.

Для написания реферата используется научный стиль речи.

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

1. Характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
2. Степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
3. Использование литературных источников;
4. Культура письменного изложения материала;
5. Культура оформления материалов работы.

6.2.6. Контрольная работа – средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Обучающимся предлагается кратко описать суть теоретических взглядов на предложенный вопрос, привести конкретные примеры использования теории в практической деятельности данной сферы и сделать содержательные выводы.

Обучающимися очно-заочной и заочной формы обучения контрольная работа выполняется вне аудиторных занятий и оформляется в виде самостоятельного исследования. Обучающийся должен в рамках конкретной темы продемонстрировать уровень и содержание знаний по всему курсу.

Структура контрольной работы:

1. Титульный лист.
2. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) контрольной работы и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте.
3. Введение. Объем введения составляет 1–2 страницы.

4. Основная часть контрольной работы может иметь одну главу, состоящую из 2–3 параграфов (подпунктов, разделов), и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. В том случае если цитируется или используется чья-либо неординарная мысль, идея, вывод, приводится какой-либо цифрой материал, таблицу – обязательно сделайте ссылку на того автора у кого вы взяли данный материал.
5. Заключение содержит главные выводы и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
6. Приложение может включать графики, таблицы и пр.
7. Список использованных источников и литературы. Здесь указывается реально использованная для написания контрольной работы литература. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Эссе – средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. От студента требуется обоснованное и аргументированное изложение собственной точки зрения по актуальной проблеме. Проверяется умение логически мыслить, аргументировать свои идеи. Также оценивается стиль изложения и продемонстрированная автором общая эрудиция.

6.2.7. Подготовка к семинарскому занятию

Готовиться к занятиям надо не накануне, а заблаговременно. Необходимо изучить план семинарского занятия, который отражает содержание предложенной темы, тщательно продумать и изучить вопросы плана, проработать материал обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме, продумать и подготовить план ответа по каждому вопросу, сделать необходимые выписки из рекомендуемой литературы. Ответы на вопросы должны быть даны в свободной форме, не должно быть считывания с листа. Речь должна быть грамотной, последовательной, убедительной. На основе индивидуальных предпочтений можно выбрать тему доклада по проблеме семинара и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой занятия предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студентов свободно отвечать на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий.

Структура семинарского занятия. В зависимости от содержания и количества отведенного времени на изучение каждой темы занятие может состоять из четырех-пяти частей:

1. Обсуждение теоретических вопросов, определенных программой дисциплины;
2. Доклад и (или) выступление с презентациями по проблеме семинара;
3. Обсуждение выступлений по теме – дискуссия;
4. Выполнение практического задания с последующим разбором полученных результатов или обсуждение практического задания, выполненного дома, если это предусмотрено программой;
5. Подведение итогов занятия.

6.2.8. Подготовка к лабораторному занятию

Лабораторная работа – практическое учебное занятие, наиболее эффективная форма практико-ориентированного обучения, способствующая освоению студентами образовательной программы и формированию у них комплекса универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций за счет выполнения реальных практических задач.

Назначением лабораторных работ является приобретение студентами практических умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности выпускника. Дидактическими целями лабораторных работ являются:
- приобретение навыков исследования процессов, явлений и объектов, изучаемых в рамках данной дисциплины;
- овладение методами исследования в соответствующей отрасли науки, приобретение навыков самостоятельной работы с технологическим, научно-методическим и иным оборудованием;
- усиление практической направленности образовательного процесса, практическая реализация полученных знаний для решения учебно-исследовательских, а затем реальных теологических и практических задач;
- формирование исследовательских умений наблюдать, сравнивать, анализировать, устанавливать зависимости, делать выводы, самостоятельно вести исследования, оформлять результаты;
- повышение познавательной активности и самостоятельности работы студентов в ходе выполнения лабораторных работ, реализация личностно-ориентированного подхода Выполнение лабораторных работ должно базироваться на материале, изложенном в лекциях или литературе, рекомендованной для данной дисциплины.

Для студентов в лабораторные работы должны включаться элементы научных исследований, активизирующие аналитическое мышление и самостоятельность. Лабораторному практикуму свойственно постепенное повышение самостоятельности при выполнении лабораторных работ, включение в них элементов исследования, анализа, поиска решений, обработки информации и представления ее в концентрированном виде. Организация практикума часто предусматривает его выполнение группами студентов, самоорганизующихся как при аудиторной практической работе, так и при самостоятельной работе по анализу информации, обработке результатов, их оформлению. Все это де-

лает лабораторный практикум важнейшим фактором формирования комплекса универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

Организация лабораторных работ включает:

- самостоятельную внеаудиторную подготовку студента к выполнению каждой отдельной лабораторной работы в соответствии с ее программой в рамках часов, выделенных на самостоятельную проработку материала в программе дисциплины;
- входной контроль преподавателем степени подготовленности каждого студента к выполнению лабораторных работ и допуск к проведению эксперимента;
- выполнение программы лабораторных работ в полном объеме;
- оформление отчета и его защиту каждым студентом в установленные сроки;

Студент, выполняющий лабораторную работу, обязан:

- быть готовым к выполнению лабораторных работ в полном объеме;
- не допускать пропусков занятий по неуважительным причинам;
- оформлять в установленные сроки отчеты по лабораторному практикуму и защищать выполненные работы;
- соблюдать правила техники безопасности и внутреннего распорядка в лаборатории;
- не допускать порчу имущества и наносить материальный ущерб лаборатории.

Студент имеет право:

- получить необходимые для выполнения лабораторных работ методические материалы в бумажном или электронном видах для предварительной подготовки;
- выполнить лабораторные работы, пропущенные по уважительной причине, в часы, согласованные с преподавателем;
- обращаться к руководству кафедры или института для решения спорных вопросов, касающихся проведения или организационно-методического обеспечения лабораторного практикума.

6.2.9. Подготовка к зачету/экзамену

Зачет/экзамен – форма контроля и организации обучения, которая служит формой проверки степени усвоения учебного материала, качества усвоения студентами отдельных разделов учебной программы, сформированности умений и навыков, уровня сформированности компетенций. При подготовке к зачету/экзамену необходимо обратиться к пройденному учебному материалу. Подготовка студента к зачету включает в себя три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка к зачету/экзамену;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билетах для зачета/экзамена.

При подготовке к зачету/экзамену студент пользуется литературой, рекомендованной в учебно-методическом комплексе, интернет-ресурсами, по-

вторяет материал, который изучался на практических занятиях В ходе подготовки к зачету/экзамену необходимо обращать внимание не только на уровень запоминания, но и на степень понимания излагаемых проблем.

Зачет/экзамен проводится по билетам, в форме тестирования, собеседования и т. д., охватывающим весь пройденный материал. Преподаватель вправе задать дополнительные и уточняющие вопросы, помогающие выяснить степень знаний студента в пределах учебного материала, вынесенного на зачет/экзамен.

На подготовку к ответу по вопросам билета студенту дается 30 минут с момента получения им билета. Положительно оценивается стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

Положительные результаты сдачи зачета оцениваются отметкой «зачтено» и проставляются в ведомости и зачетной книжке студента; отрицательные результаты – «не зачтено» – вносятся только в ведомость.

Отметка «зачтено» ставится, если студент глубоко, прочно усвоил программный материал, показывает умение самостоятельно обобщать теоретический материал, грамотно оперирует основными понятиями и терминами, не допускает ошибок.

Отметка «не зачтено» ставится, если студент не владеет значительной частью программного материала, допускает существенные ошибки, не выполняет задания, установленные преподавателем.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Рекомендуемая литература

Основная (ОЛ)

1. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь: Учебное пособие; Рек. УМО / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 249 с.: ил. – (Сер: Высшее образование). – Текст: непосредственный.
2. Коваль В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебник / В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – Москва: Академия, 2014. – 299 с. – (Сер: Высшее образование. Бакалавриата). – Текст: непосредственный.

Дополнительная (ДЛ)

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура: учебное пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону, 2014. – 448 с. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=271591 (дата обращения: 15.12.2020). – Текст: электронный.
2. Кобяков Ю. П. Физическая культура: Основы здорового образа жизни: Учебное пособие; Рек. УМО / Ю. П. Кобяков. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2012. – 253 с.: ил. – (Сер: Высшее образование). – Текст непосредственный.
3. Муллер А. Б. Физическая культура: Учебник; Рек. МО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. – Москва: ЮРАЙТ, 2013. – 424 с. – Текст: непосредственный.

4. Физическая культура: Учебник; Рек. РГПУ им. А. Г. Герцена / ред. М. Я. Виленский. – Москва: КНОРУС, 2013. – 423 с.: ил. – Текст: непосредственный

Информационное обеспечение дисциплины

Информационное обеспечение дисциплины осуществляется за счет следующих интернет-ресурсов:

1. Библиотека Якова Кротова: [сайт]. – URL: http://www.krotov.info (дата обращения: 01.02.2021).
2. Вопросы философии: [сайт]. – URL: http://vphil.ru/index.php?option=com_frontpage&Itemid=1 (дата обращения: 01.02.2021).
3. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА»: [сайт]. – URL: http://cyberleninka.ru (дата обращения: 01.02.2021).
4. ЭБС Университетская библиотека: [сайт]. – URL: http://biblioclub.ru (дата обращения: 01.02.2021).
5. Электронный каталог библиотеки Екатеринбургской духовной семинарии: [сайт]. – URL: https://epds.ru/biblioteka/katalog/ (дата обращения: 01.02.2021).

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Минобрнауки России от 04.10.2010 № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 48.03.01 Теология, утвержденного приказом Минобрнауки России от 25.08.2020 № 1110.

При проведении занятий используется аудитория, оборудованная при необходимости проектором для отображения презентаций. Кроме того, при проведении лекций и практических занятий, лабораторных работ необходим компьютер с установленным на нем браузером и программным обеспечением для демонстрации презентаций (Microsoft PowerPoint и др.).

Для самостоятельной работы с медиаматериалами каждому студенту требуется персональный компьютер или планшет, широкополосный доступ в сеть Интернет, браузер последней версии, устройство для воспроизведения звука (динамики, колонки, наушники и др.).

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы: столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий и т.п.); мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом для преподавателя; доступ к сети Интернет: Договор об оказании услуг от 05.12.2003 N С-13-547-125 с оператором связи ООО «ВИК Мастер».

Для реализации дисциплины требуется следующее лицензионное программное обеспечение:

1. ИРБИС64+ Электронная библиотека

Договор от 11.08.2021 N А-9671 с ООО «ЭйВиДи-систем» технического сопровождения Системы автоматизации библиотек ИРБИС64 в период с 14.09.2021 по 13.09.2022.

2. ЭБС «Университетская»

Договор от 02.09.2021 N 111-09/2021 с ООО «СЦТ» («Современные цифровые технологии») об обеспечении доступа обучающихся высших учебных заведений к электронно-библиотечным системам, содержащим научную и учебную литературу в период с 16.09.2021 по 15.09.2022.

3. Росметод – информационно-образовательная программа г. Москва

Договор от 16.04.2019 N 250 с ООО «Методические интерактивные коммуникации» на подключение информационно-образовательной программы. Договор бессрочный.

4. Программное обеспечение iSpring

Договор возмездного оказания услуг от 17.10.2018 N ИД-10/18-[2282] с АНО «Институт развития информационного общества» о предоставлении продукта iSpring. Договор бессрочный.

5. Программное обеспечение Windows

Договор возмездного оказания услуг от 17.09.2018 N ИД-09/18-[2234] с АНО «Институт развития информационного общества» о предоставлении программ Windows. Договор бессрочный.

6. Обеспечение хостинга Учебного портала (ЭИОС)

Договор оказания услуг от 09.11.2017 N 046762491 с ООО «Авгуро Технолоджис» об оказании услуг хостинга и иных сопутствующих услуг. Срок на 1 год с пролонгацией.

7. Система управления Учебным порталом (ЭИОС)

Система управления контентом CMS WordPress. Лицензия открытая.

8. Информационная система ТАНДЕМ.Университет

Лицензионное свидетельство от 16.03.2016 N УрМиссИ/16 о предоставлении неисключительного права на использование программы для ЭВМ «Единая информационная система управления учебным процессом «Tandem University». Право пользования бессрочное.

9. Программное обеспечение для персональных компьютеров

1. Пакет приложений Microsoft Office License/Software Assurance Pack Donations OLP 1 License NoLevel Qualified.

Пакет содержит следующие продукты:

- программа Excel для работы с электронными таблицами,
- программа OneNote для создания быстрых заметок,
- программа Outlook для работы с электронной почтой,
- программа PowerPoint для подготовки презентаций,
- программа Word для создания, просмотра и редактирования текстовых документов,
- настольная издательская система Publisher.

Лицензия N 68320410. Авторизационный номер лицензиата 98366115ZZC1904. Дата выдачи лицензии 10.04.2017. Лицензия бессрочная, дата истечения периода программного сопровождения – 31.10.2020.
2. Операционная система Microsoft Windows 10 (64 bit). Договор поставки (купли-продажи компьютерной и оргтехники) от 14.03.2017 N MP170314/U-46881 с ООО «МЛТрейд.РУ». Лицензия бессрочная.
3. Антивирусная программа: Лицензионный сертификат название ПО: Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – расширенный Russian Edition. 25-49 Node 1 year Educational Renewal License количество объектов 41; ООО «Литек» Срок использования ПО с 05.02.2021 по 05.02.2022.
4. Microsoft Skype Communications v. 8.11.0.4. Лицензия ограниченная, неэксклюзивная, не подлежащая сублицензированию и переуступке, бесплатная, бессрочная.
5. Zoom Video Communications v. 5.8.1. Лицензия бессрочная, бесплатная.
6. Браузер Yandex, версия 21.9.0.1052. Лицензия бессрочная, безвозмездная, на условиях простой (неисключительной) лицензии.
7. Архиватор 7-Zip v. 21.03. Copyright 2021 Igor Pavlov. GNU GENERAL PUBLIC LICENSE – лицензия открытая, бессрочная.
8. Adobe Acrobat Reader DC оперативный выпуск, версия 2021.007.200.99. GNU GENERAL PUBLIC LICENSE – лицензия открытая, бессрочная.

10. Список технических средств обучения и демонстрационного оборудования компьютерного класса

1. Проектор Toshiba Data Projector TDP – S8.
2. Компьютер (инв. № 10) IN WIN S/N: 16189144100094 Windows XP Professional Russian 082 DIMM DDR3 2048MB PC10666 1333MHz ЖК 20" Samsung S20B300N LED.
3. Ноутбук HP 15-ay504ur Pentium N3710/4Gb/500Gb/AMD Radeon R5 M430 2Gb/15.6"/HD (1366x768)/Windows 10 64/black/WiFi/BT/Cam <Y5K72EA> 402784 – 15 единиц.

11. Контент-фильтрация

Договор от 19.08.2021 N Ю-03486 с ООО «СкайДНС» на оказание услуг контент-фильтрации. Срок действия – до 19.08.2022.