



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

АКТУАЛИЗИРОВАНО
Решением Ученого совета ИЦТЭ КГЭУ
Протокол №7 от 19.03.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИЦТЭ

_____ Торкунова Ю.В.
« 28 » июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

направленность (профиль)

Документационное обеспечение управления
в цифровой среде

бакалавр

Квалификация

г. Казань, 2022

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 46.03.02 «Документоведение и архивоведение» (уровень бакалавриата), (приказ Минобрнауки России от 29.10.2020 N 1343 (ред.от 26.11.2020)).

Программу разработал(и):

Ст.преподаватель

Л.В.Бортникова

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры-разработчика «Физическое воспитание» протокол № 6 от 17.05.2022.

Заведующий кафедрой

Н.В. Васенков

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры «Менеджмент» протокол

№15 от 23.05.2022

Заведующий кафедрой «Менеджмент»

А.В.Махиянова

Программа одобрена на заседании методического совета ИЦТЭ протокол №11 от 28.06.2022

Зам. директора ИЦТЭ

В.В.Косулин

Программа утверждена решением Ученого совета ИЦТЭ, протокол №11 от 28.06.2022

1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Цель дисциплины направлена на приобретение студентами знаний в области физической

культуры, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре,

установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими

упражнениями, формирование физической культуры личности, подготовку к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья.

Задачами дисциплины являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Компетенции, формируемые у обучающихся, запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)
Универсальные компетенции (УК)		
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	<i>Знать:</i> Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни <i>Уметь:</i> Уметь выполнять комплекс утренней зарядки <i>Владеть:</i> Владеть способами передвижения по пересечённой местности

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	<i>Знать:</i> Знать методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений <i>Уметь:</i> Уметь выполнять комплекс физкультурных упражнений <i>Владеть:</i> Владеть навыками проведения комплекса физкультурных упражнений с группой
---	---	---

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к обязательной части учебного плана по направлению подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение.

Код компетенции	Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др.	Последующие дисциплины (модули), практики, НИР, др.
УК-1		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
УК-2		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
УК-3		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
УК-4		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
УК-5		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
УК-6		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
УК-7	Общая физическая подготовка Оздоровительная физическая подготовка Прикладная физическая подготовка	
УК-7		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
УК-8		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
ОПК-1		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
ОПК-2		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
ОПК-3		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
ОПК-4		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
ПК-1		Производственная практика (проектно-технологическая) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
ПК-2		Производственная практика (проектно-технологическая) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

ПК-3		Производственная практика (проектно-технологическая) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
ПК-4		Производственная практика (проектно-технологическая) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
ПК-5		Производственная практика (проектно-технологическая) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
ПК-6		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы Производственная практика (преддипломная)
ПК-7		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы Производственная практика (преддипломная)

Для освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;

Уметь:

- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.

Владеть:

- различными современными понятиями в области физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) (ЗЕ), всего 108 часов, из которых 19 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 16 час., занятия семинарского типа (практические, семинарские занятия, лабораторные работы и т.п.) 0 час., групповые и индивидуальные консультации 0 час., прием экзамена (КПА), зачета с оценкой - 1 час., самостоятельная работа обучающегося 72 час, контроль самостоятельной работы (КСР) - 2 час.

Вид учебной работы	Всего ЗЕ	Семестр	
		6	
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ	108	108	
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе:	19	19	
Лекционные занятия (Лек)	16	16	
Контроль самостоятельной работы и иная контактная работа (КСР)*	2	2	
Контактные часы во время аттестации (КПА)	1	1	
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС):	72	72	
Подготовка к промежуточной аттестации в форме: (зачет с оценкой)	17	17	
ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	ЗаО	ЗаО	

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

Разделы дисциплины	Семестр	Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС								Итого	Формируемые результаты обучения (знания, умения, Литература	Формы текущего контроля успеваемости	Формы промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов по	
		Занятия лекционного типа	Занятия практического / семинарского типа	Лабораторные работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа студента, в т.ч.	Контроль самостоятельной работы (КСР)	подготовка к промежуточной	Сдача зачета / экзамена						
Раздел 1. Общие сведения о физической культуре и спорте															
1. Теория физического воспитания	6	8				36					УК-7.1 -31, У1, В1.	Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л2.9, Л2.3, Л1.6, Л1.1, Л2.5, Л2.6	тест		50
2. Теоретическая подготовка студентов	6	8				36					УК-7.2 -31, У1, В1.	Л1.3, Л1.4, Л1.5, Л2.9, Л2.3, Л1.6, Л1.1, Л2.5, Л2.6	тест		50
ИТОГО		16				72	2	17	1	108				3аО	100

№	Темы	Трудоёмкость
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
	Социально- биологические основы физической культуры	4
	Спорт. Олимпийские игры	2
	Организация самостоятельных занятий физической культурой	4
	Здоровый образ жизни	4
		Итого 16

Тематический план практических занятий

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

Тематический план лабораторных работ

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

Самостоятельная работа студента

Номер раздела дисциплины	Вид СРС	Содержание СРС	Трудоемкость, час.
1	Теоретическая подготовка	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально- биологические основы физической культуры.	36
2	Теоретическая подготовка	Спорт. Олимпийские игры. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Здоровый образ жизни.	36
Всего			72

4. Образовательные технологии

При реализации дисциплины "Физическая культура и спорт" по всем образовательным программам и направлениям подготовки используются:

- традиционные образовательные технологии: коммуникационно-информационные, здоровьесберегающие, личностно-ориентированные.

- дистанционные курсы (ДК), размещённые на площадке LMS Moodle. Ссылка на курс <http://lms.kgeu.ru/course/view.php?id=2707>

- электронные образовательные ресурсы (ЭОР), размещённые в личных кабинетах студентов Электронного университета КГЭУ URL:<http://e.kgeu.ru/>

5. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» - комплект контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенции(й):

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

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание процесса обучения по дисциплине. При текущем контроле успеваемости используются следующие оценочные средства: тестирование теоретических знаний, тестирование физической подготовленности (лёгкая атлетика), тестирование физической подготовленности в спортивных играх, тестирование физической подготовленности в атлетической гимнастике, тестирование физической подготовленности прикладной подготовки.

Промежуточная аттестация имеет целью определить уровень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за 6 семестр. Форма промежуточной аттестации зачёт с оценкой.

Оценочные материалы включают задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с рабочей программой дисциплины.

Обобщенные критерии и шкала оценивания уровня сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) по итогам освоения дисциплины:

Обобщенные критерии и шкала оценивания результатов обучения			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
не зачтено	зачтено		

Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований, имеют место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, имеет место много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе, имеет место несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имеют место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характеристика сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач
Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

Код компетенции	Код индикатора	Запланированные результаты	Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)
-----------------	----------------	----------------------------	--

тенции	атора достижения компетенции	обучения по дисциплине	Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
			Шкала оценивания			
			отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
			зачтено			не зачтено
		Знать				
		Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	отлично знает основы физической культуры и здорового образа жизни	хорошо знает основы физической культуры и здорового образа жизни	удовлетворительно знает основы физической культуры и здорового образа жизни	плохо знает основы физической культуры и здорового образа жизни
		Уметь				
		Уметь выполнять комплекс утренней зарядки	без ошибок выполняет комплекс утренней зарядки	выполняет комплекс утренней зарядки с незначительными ошибками	выполняет комплекс утренней зарядки с одной значительной ошибкой	выполняет комплекс утренней зарядки с двумя значительными ошибками, неуверенно
		Владеть				
Владеть способами передвижения по пересечённой местности	отлично владеет способами передвижения по пересечённой местности	хорошо владеет способами передвижения по пересечённой местности	неуверенно владеет способами передвижения по пересечённой местности	плохо владеет способами передвижения по пересечённой местности		
		Знать				
		Знать методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений	отлично знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений	хорошо знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений	удовлетворительно знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений	плохо знает методические принципы составления комплексов физкультурных упражнений
		Уметь				

	Уметь выполнять комплекс физических упражнений	выполняет комплекс физических упражнений без ошибок	выполняет комплекс физических упражнений с одной незначительной ошибкой	выполняет комплекс физических упражнений с одной значительной ошибкой	выполняет комплекс физических упражнений с двумя значительными ошибками, неуверенно
	Владеть				
	Владеть навыками проведения комплекса физических упражнений группой	уверенно, без ошибок проводит комплекс физических упражнений группой	с одной незначительной ошибкой проводит комплекс физических упражнений группой	с двумя незначительными ошибками проводит комплекс физических упражнений группой	неуверенно, с одной значительной ошибкой проводит комплекс физических упражнений группой

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебно-методическое обеспечение

Основная литература

№ п/п	Автор(ы)	Наименование	Вид издания (учебник, учебное пособие, др.)	Место издания, издательство	Год издания	Адрес электронного ресурса	Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ
1	Барчуков И. С.	Физическая культура: методики практического обучения	учебник	М.: Кнорус	2017	https://www.book.ru/book/919549/	1
2	Виленский П.Л., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	учебное пособие	М.: Кнорус	2019	https://www.book.ru/book/930222	1
3	Виленский М. Я.	Физическая культура	учебник	М.: Кнорус	2016	https://www.book.ru/book/918665/	1

Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы)	Наименование	Вид издания (учебник, учебное пособие, др.)	Место издания, издательство	Год издания	Адрес электронного ресурса	Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ
1	Лахов В. И., Коваль В. И., Сечкин В. Л.	Организация и судейство соревнований по легкой атлетике	учебно - метод. пособие	М.: Советский спорт	2004		12
6	Васенков Н. В., Ибрагимов И. Ф., Лопатин Л. А.	Гимнастика в вузе	учебно-методическое пособие	Казань: КГЭУ	2017	https://lib.kgeu.ru/irbis64r_15/scan/159эл.pdf	2

Электронные и интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование электронных и интернет-ресурсов	Ссылка
1	Физическая культура и спорт http://lms.kgeu.ru/course/view.php?id=2707	https://openedu.ru/course/urfu/Phy sCult/
2	Физическая культура https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ ,	https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ ,
3	Физическая культура https://openedu.ru/course/urfu/Phy sCult/	http://lms.kgeu.ru/course/view.php?id=2707

Профессиональные базы данных

№ п/п	Наименование профессиональных баз данных	Адрес	Режим доступа
1	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ	https://www.minobrnauki.gov.ru/	https://www.minobrnauki.gov.ru/
2	Российская национальная	http://nlr.ru/	http://nlr.ru/
3	Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/	https://www.minsport.gov.ru/
4	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru	http://elibrary.ru

Информационно-справочные системы

№ п/п		Адрес	Режим доступа
1	Официальный сайт Министерства спорта	https://minsport.gov.ru/	online
2	Википедия – свободная энциклопедия	https://ru.wikipedia.org/	online

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Описание	Реквизиты подтверждающих документов
1	Windows 7 Профессиональная (Starter)	Пользовательская операционная система	ЗАО "СофтЛайнТрейд" №2011.25486 от 28.11.2011 Неискл. право. Бессрочно
2	Office Standard 2007 Russian OLP NL AcademicEdition+	Пакет программных продуктов содержащий в себе необходимые офисные программы	ЗАО "СофтЛайнТрейд" №21/2010 от 04.05.2010 Неискл. право. Бессрочно

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№п/п	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для СРС	Оснащенность специальных помещений и помещений для СРС
1	Лекции	Учебная аудитория	Доска аудиторная (2 шт.), акустическая система, усилитель-микшер для системы громкой связи, миникомпьютер, монитор, проектор, экран настенно-потолочный, микрофон
2	Самостоятельная работа	Учебная аудитория	Моноблок (30 шт.), система видеонаблюдения (6 видеокамер), проектор, экран.

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета [www//kgeu.ru](http://kgeu.ru). Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;
- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо

предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

9. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);

- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

Гражданское и патриотическое воспитание:

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;

- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;

- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;

- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

Духовно-нравственное воспитание:

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;

- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление

психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;

- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

Культурно-просветительское воспитание:

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;

- формирование эстетической картины мира;

- повышение познавательной активности обучающихся.

Научно-образовательное воспитание:

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;

- формирование умения получать знания;

- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

Физическое воспитание:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни;

- формирование культуры безопасности жизнедеятельности;

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры здорового питания и трезвости.

Профессионально-трудовое воспитание:

- формирование добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;

- формирование навыков высокой работоспособности и самоорганизации, умение действовать самостоятельно, мобилизовать необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий.

Экологическое воспитание:

- формирование экологической культуры, бережного отношения к родной земле, экологической картины мира, развитие стремления беречь и охранять природу.

**Структура
дисциплины зочной
формы обучения**

Вид учебной работы	Всего ЗЕ	Курс
		2
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ	108	108
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ,	6,5	6,5
Лекционные занятия (Лек)	4	4
Контроль самостоятельной работы и иная контактная работа (КСР)*	2	2
Контактные часы во время аттестации (КПА)	0,5	0,5
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ	97,5	97,5
Подготовка к промежуточной аттестации в форме:	4	4
ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	ЗаО	ЗаО

*Приложение к
рабочей
программе
дисциплины*

**ОЦЕНОЧНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ**

по дисциплине

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Направленность (профиль) Документационное обеспечение управления в цифровой среде

Квалификация Бакалавр

г. Казань, 2022

Оценочные материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» - комплект контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенции(й):

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

УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание процесса обучения по дисциплине. При текущем контроле успеваемости используются следующие оценочные средства: тестирование.

Промежуточная аттестация имеет целью определить уровень достижения запланированных результатов обучения по дисциплине за 6 семестр. Форма промежуточной аттестации зачёт с оц.

Оценочные материалы включают задания для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, разработанные в соответствии с рабочей программой дисциплины.

1.Технологическая карта

Семестр 6

Технологическая карта

№	Номер раздела Темы дисциплины	Вид СРС	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенции	Уровень освоения дисциплины, баллы							
					Низкий		Ниже среднего		Средний		Высокий	
					мин.	макс.	мин.	макс.	мин.	макс.	мин.	макс.
1	1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	Теоретическая Познавательная	Тест	УК 7.1 УК 7.2	8	10	12	13	14	16	18	20
2	2.Социально биологические основы физической культуры	Теоретическая Познавательная	Тест	УК 7.1 УК 7.2	8	10	12	13	14	16	18	20

3.Спорт. Олимпийские игры	Теоретическая Познавательная	Тест	УК 7. 1 УК 7. 2	8	10	12	13	14	16	18	20
4.Организация самостоятельны х занятий физической культурой	Теоретическая Познавательная	Тест	УК 7. 1 УК 7. 2	8	10	12	13	14	16	18	20
5.Здоровый образ жизни	Теоретическая Познавательная	Тест	УК 7. 1 УК 7. 2	8	10	12	13	14	16	18	20
Всего баллов				0-54		55-69		70-84		85-100	

2. Перечень оценочных средств

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине:

Наименование оценочного	Краткая характеристика оценочного средства	Оценочные материалы
Тест (Тест)	Проверка теоретической подготовленности студентов оценивается путём тестирования	<p>1. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):</p> <p>а — спорт;</p> <p>б — система физического воспитания;</p> <p>в — физическая культура.</p> <p>2. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий,</p>

обозначается как:
а — развитие;
б — закаленность;
в — тренированность;
г — подготовленность.

3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а — тренировка;
б — методика;
в — система знаний;
г — педагогическое воздействие.

4. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а — в Олимпии;
б — в Спарте;
в — в Афинах.

5. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет;
б — 4 года;
в — 2 года;
г — 3 года.

6. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог;
б — тепловой удар;
в — перегревание;
г — солнечный удар.

7. Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;
б — сохранение здоровья;
в — высокую

		<p>работоспособность и продление жизни; г — все перечисленное.</p> <p>8. Что понимается под закаливанием: а — посещение бани, сауны; б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды; в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; г — укрепление здоровья.</p> <p>9. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей: а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы; б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение; в — все перечисленное.</p> <p>10. Какими показателями характеризуется физическое развитие: а — антропометрическими показателями; б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью; в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.</p>
--	--	--

3. Оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

Наименование оценочного средства	Тест
---	------

<p>Представление и содержание оценочных материалов</p>	<p>S: Под физической культурой понимается: -: педагогический процесс по физическому совершенствованию человека; -: регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма; +: достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.</p> <p>Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): -: спорт; -: система физического воспитания; +: физическая культура.</p> <p>Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется: +: общей физической подготовкой; -: специальной физической подготовкой; -: гармонической физической подготовкой; -: прикладной физической подготовкой.</p> <p>Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как: +: развитие; -: закаленность; -: тренированность; -: подготовленность.</p>
<p>Критерии оценки и шкала оценивания в баллах</p>	<p>За каждый правильный ответ студент получает 2 балла</p>

4. Оценочные материалы промежуточной аттестации

<p>Наименование оценочного средства</p>	<p>Тест</p>
---	-------------

Представление и содержание оценочных материалов	<p>Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:</p> <ul style="list-style-type: none">-: тренировка;+: методика;-: система знаний;-: педагогическое воздействие. <p>Какая страна является родиной Олимпийских игр:</p> <ul style="list-style-type: none">-: Рим;-: Китай;+: Греция;-: Египет. <p>Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:</p> <ul style="list-style-type: none">+: в Олимпии;-: в Спарте;-: в Афинах. <p>Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:</p> <ul style="list-style-type: none">-: они имели мировую известность;-: в них принимали участие атлеты со всего мира;+: в период проведения игр прекращались войны;-: они отличались миролюбивым характером соревнований. <p>Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:</p> <ul style="list-style-type: none">-: 5 лет;+: 4 года;-: 2 года;-: 3 года.
---	--

