



МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ

MOSCOW INSTITUTE OF TECHNOLOGY AND MANAGEMENT

ОДОБРЕНО:

на заседании Учёного совета
Протокол от «16» января 2026 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ОАНО ВО «МИТУ»
М.И. Бородина
«16» января 2026



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.12 Физическая культура и спорт

основной профессиональной образовательной программы
высшего образования - программы бакалавриата
по направлению подготовки
37.03.02 Конфликтология
(направленность (профиль) программы бакалавриата –
«Социальная конфликтология»,
форма обучения – очно-заочная)

*(в том числе, типовые оценочные материалы
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)*

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины **Б1.О.12 Физическая культура и спорт**, компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология (направленность (профиль) программы бакалавриата – «Социальная конфликтология», форма обучения – очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология, утвержденного Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 29 июля 2020 г. N 840 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология» (зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 21.08.2020 № 59374).

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

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Общегуманитарных дисциплин и психологии» (протокол №1 от 14.01.2026), одобрена на заседании Учёного совета (протокол № 1 от 16.01.2026 г. и утверждена ректором Образовательной автономной некоммерческой организации высшего образования «Московский институт технологий и управления» (ОАНО ВО «МИТУ») 16.01.2026.

Оглавление

1. Цель и задачи учебной дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего образования	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы высшего образования.....	4
4. Объем и содержание дисциплины	5
4.1. Общая трудоёмкость дисциплины:	5
4.2. Виды учебной деятельности и трудоёмкость (в академических часах):.....	5
4.3. Тематический план.....	5
4.4 Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»	6
4.5 Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам.....	9
4.6 Самостоятельная работа обучающихся по подготовке к выступлению с докладом (рефератом, эссе): примерная тематика выступлений.....	11
4.7 Примерная структура контрольной работы.....	12
4.8 Примерное итоговое практическое задание для предварительной промежуточной аттестации результатов обучения за семестр	12
5. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины	13
6. Особенности организации образовательной деятельности по дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы	15
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	16
9. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	24
9.1. Этапы контроля успеваемости и уровня сформированности компетенций по дисциплине как компоненте образовательной программы	24
9.2. Перечень типовых оценочных средств и критерии оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине	24
9.3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации для контроля этапов сформированности уровней компетенций.....	28
9.3.1 Тесты	28

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины:

Цель учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» состоит в приобретении обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для формирования универсальных компетенций (или их отдельных индикаторов) по дисциплине, выступающей компонентом основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 37.03.02 Конфликтология» на основе развития способностей поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную профессиональную деятельность.

Задачи дисциплины:

- 1) изучить теоретико-методологические основы обеспечения необходимого уровня физической подготовки;
- 2) получить знания о сущности и основных компонентах системы физического воспитания;
- 3) получить навыки в области поддержания необходимого уровня физической подготовки, позволяющего обеспечивать полноценную профессиональную деятельность обучающегося;
- 4) развить навыки в области самостоятельного поддержания физической формы и сохранения здоровья.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего образования

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки «Конфликтология», направленность (профиль) программы бакалавриата – «Социальная конфликтология».

Дисциплина направлена на формирование универсальных компетенций.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесённые с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы высшего образования

Код компетенции	Результаты освоения (наименование компетенции)	Код и наименование индикатора достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (знает–З, умеет–У, владеет–В)
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. ИД-1 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности; Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		УК-7. ИД-2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умствен-	Знает основные принципы распределения физической и умственной нагрузки; Умеет планировать свое

Код компетенции	Результаты освоения (наименование компетенции)	Код и наименование индикатора достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (знает–З, умеет–У, владеет–В)
		ной нагрузки и обеспечения работоспособности	рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; Владеет навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоёмкость дисциплины:

Очно-заочная форма обучения, 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

4.2. Виды учебной деятельности и трудоёмкость (в академических часах):

Контроль	Семестр 2, Курс 1									З.е.
	Всего	Конс.	Лек	Пр	Тк	СРП	Конс	СР	Контроль	
Зачет	72	16	0	8	4	4		56		2

Условные обозначения:

Конт. – контактная работа;

Лек. – лекционные занятия;

Пр. – практические занятия;

Тк – текущий (в том числе рубежный) контроль;

СРП – самостоятельная работа под руководством преподавателя (включает консультации, проводимые преподавателем для обучающихся в течение семестра);

Конс – консультация;

СР – самостоятельная работа обучающегося (бакалавра);

Контроль – промежуточная аттестация (ПА) в форме зачета с оценкой или экзамена

З.е. – зачетные единицы.

4.3. Тематический план

№	Наименование раздела/темы	Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам занятий)							СР	Конт роль (ПА)	Формируемые компетенции
		Всего	Конт.	Лек	Пр	Тк	СРП	Конс			
1	Физическая культура и спорт в современном обществе. Спорт как социальное явление.	6	2		2				4		УК-7. ИД-1
2	Роль физической культуры в формировании личностных качеств индивида.	4	0						4		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2

3	Характеристика физических и моральных качеств спортсменов.	4	0						4		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2
4	Основные формы и виды спортивных упражнений. Спортивная подготовка.	8	2		2				6		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2
5	Материальная база физической культуры и спорта (спортивные сооружения и инвентарь).	6	2		2				4		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2
6	Виды спорта.	4	0						4		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2
7	Спортивные состязания.	4	0						4		УК-7. ИД-1
8	Олимпийское движение.	4	0						4		УК-7. ИД-1
9	Адаптивная физическая культура и Паралимпийское движение.	4	0						4		УК-7. ИД-1
10	Правовые основы физической культуры и спорта.	4	0						4		УК-7. ИД-1
11	Современные тенденции в развитии физической культуры и спорта.	8	2		2				6		УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2
12	Всероссийский комплекс ГТО.	4	0						4		УК-7. ИД-1
13	Борьба с допингом и антидопинговое законодательство.	4	0						4		УК-7. ИД-1
Консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация		8	8	8			4	4			УК-7. ИД-1 УК-7. ИД-2
ИТОГО:		72	16	0	8	4	4		56		

4.4 Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Тема № 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Спорт как социальное явление.

Физическая культура и спорт как элемент социума и культуры. Специфические характеристики спорта. Аспекты спорта. Виды неспортивной жизнедеятельности. Элементы социокультурной системы: общество и культура. Физическая культура и спорт как элемент социума. Тело человека как социокультурный феномен. Основные элементы физической культуры. Культурно-нормативная структура спорта. «Манифест о честной игре». Принципы Фэйер Плэй. Спорт и искусство: общие черты и различия. Социокультурная характеристика спорта.

Тема № 2. Роль физической культуры в формировании личностных качеств индивиду.

Основные спортивные принципы. История появления и развития спорта. Общий цивилизационный подход. Развитие физической культуры в первобытном обществе. Спортивные тенденции в доиндустриальную эпоху. Физическая культура в индустриальном обществе. Социально-экономические факторы развития ФКС. Запросы на качество население, удовлетворяемые физкультурой и спортом. Роль спорта в современном обществе. Комплекс ГТО, пояснение термина. Функции и задачи спорта. Влияние спорта на культуру.

Тема № 3. Характеристика физических и моральных качеств спортсменов.

Основные физические качества человека. Способы формирования физических качеств. Дополнительные качества. Виды и направления физических упражнений, направленные на развитие отдельных физических качеств. Качества спортсмена. Основные направления исследования личности спортсмена. Морально-волевые качества и психологическая подготовка. Средства, методики и приёмы психологической подготовки. Разработка тактического мышления. Воспитание морально-волевых качеств личности. Предстартовые состояния.

Тема № 4. Основные формы и виды спортивных упражнений. Спортивная подготовка.

Основные трудности многолетней подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки (согласно законам и нормативам). Пирамида спортивной подготовки. Централизованная подготовка спортивных резерва и спортсменов высокого класса. Спортивные разряды и спортивные знания. Методы проведения спортивной тренировки. Физиологическая характеристика классификаций физических упражнений. Некоторые формы спортивной тренировки.

Тема № 5. Материальная база физической культуры и спорта (спортивные сооружения и инвентарь).

История спортивных содружеств от Древних веков до наших дней. Спорт конца XIX века. Тенденции XX века. Спортивные сооружения XXI века. Общие черты спортивных сооружений всех веков и времен. Всероссийский реестр объектов спорта. Особенности функционирования объектов спорта. Безопасность - как ключевая задача спортивного объекта. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Основные задачи по предоставлению спортивных и оздоровительных услуг. Классификация спортивных и оздоровительных услуг. Паспорт безопасного объекта. Тенденции и проблемы развития материально-технической базы в отрасли физической культуры и спорта. Анализ развития материально-технической базы физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Тема № 6. Виды спорта.

Виды спорта. Спортивная дисциплина. Олимпийские виды спорта. Неолимпийские виды спорта. Виды спорта для инвалидов. Служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта. Национальные виды спорта. Классификация видов спорта. Всероссийский реестр видов спорта. Зимние и летние виды спорта. Характеристика технических видов спорта. Индивидуальные и командные дисциплины. Игровые виды спорта. Спортивная Федерация и ее роль в формировании спортивной культуры. Влияние состояния материально-технической базы на развитие спорта. Развитие материально-технической базы.

Тема № 7. Спортивные состязания.

Понятие «спортивное соревнование». Классификация спортивных соревнований. Виды спорта, разделяющиеся по степени агрессивности. Единая спортивная классификация. Законодательство и проведение спортивных соревнований. Структура законодательства, регулирующая проведение мероприятий в РФ. Главное о законе «О спорте», «О спортивных состязаниях». Виды организаций, проводящих спортивные соревнования: государственные, общественные, частные. Дополнительные цели проведения спортивных соревнований. Безопасность и инвентизация спортивных соревнований.

Тема № 8. Олимпийское движение.

Возникновение и важность Олимпийской хартии. Олимпийские принципы. Международный Олимпийский комитет. Олимпийский комитет России. Проблемы спорта, порождающие кризис олимпизма. Международное олимпийское движение (теория, методология, эволюция, практика). Исторические этапы развития олимпийского движения. Олимпийское движение и его роль в современном мире. МОК (Международный олимпийский комитет). Члены МОК. Принципы МОК. Критерии выборы страны для проведения Олимпийских Игр. Схема олимпийской системы управления. Генезис кризиса современного олимпийского движения. Феномен «постолимпизма».

Тема № 9. Адаптивная физическая культура и Паралимпийское движение.

Паралимпийский спорт. Основание Паралимпийского спорта. Категории участников Паралимпийских игр. Специальная олимпиада. Сурдлимпийские игры. Значение паралимпийских игр в современном мире. Закон «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги». Паралимпийские игры – высшее достижение адаптивного спорта. Виды адаптивного спорта. Адаптивная физическая культура в России. Современное состояние и тенденции развития адаптивного спорта в России и за рубежом.

Тема № 10. Правовые основы физической культуры и спорта.

Конституционно-правовые основы физической культуры и спорта в России. Характеристика и значимость федеральной целевой программы. Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте. Конвенция ООН о правах инвалидов. Принятая в Российской Федерации спортивная терминология. Спортивный арбитражный суд. Правовое поле развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Тема № 11. Современные тенденции в развитии физической культуры и спорта.

Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях. Рекорды мира, золотые медали победителей. Тенденция к ранней спортивной специализации. Задачи тренера. Современная система спортивной подготовки. Современные тенденции развития спортивного менеджмента: российский и зарубежный опыт. Россия - Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Общероссийские объединения управления спорта. Физкультурно-спортивного сооружения (ФСС).

Тема № 12. Всероссийский комплекс ГТО.

Спорт как явление. 2007 год. Возрождение комплекса ГТО в современной России. Нормативная база нового ГТО. Главные законы ГТО. Причины возобновления комплекса ГТО. Цели и задачи. Этапы внедрения Комплекса ГТО. Центр тестирования и его задачи. Пропаганда ГТО. Пропаганда ВФСК ГТО. Структура Комплекса ГТО. Порядок вручения Знаков отличия Комплексов ГТО. Виды спорта комплекса ГТО. Обязательные испытания ГТО. Важность ГТО для физического воспитания. Как привлечь молодых людей к участию в движении ГТО.

Тема № 13. Борьба с допингом и антидопинговое законодательство.

История борьбы с допингом. Что считается допингом. Виды допинга. Причины распространения допинга. Причины борьбы с допингом. БАДы и их влияние на спорт. Сроки дисквалификации. Антидопинговое законодательство в России и за рубежом. Список российских спортсменов, заподозренных в использовании допинга. Правовое регулирование борьбы с допингом на международном и национальном уровнях.

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

Тема № 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Спорт как социальное явление

1. Физическая культура и спорт как элемент социума и культуры. Специфические характеристики спорта. Аспекты спорта.
2. Виды неспортивной жизнедеятельности.
3. Элементы социокультурной системы: общество и культура.
4. Физическая культура и спорт как элемент социума.
5. Тело человека как социокультурный феномен.
6. Основные элементы физической культуры. Культурно-нормативная структура спорта.
7. «Манифест о честной игре». Принципы Фэйер Плэй.
8. Спорт и искусство: общие черты и различия. Социокультурная характеристика спорта.

Тема № 2. Роль физической культуры в формировании личностных качеств индивида

1. Основные спортивные принципы.
2. История появления и развития спорта. Общий цивилизационный подход.
3. Развитие физической культуры в первобытном обществе.
4. Спортивные тенденции в доиндустриальную эпоху.
5. Физическая культура в индустриальном обществе.
6. Социально-экономические факторы развития ФКС.
7. Запросы на качество населения, удовлетворяемые физкультурой и спортом.
8. Роль спорта в современном обществе.
9. Комплекс ГТО, пояснение термина.
10. Функции и задачи спорта. Влияние спорта на культуру.

Тема № 3. Характеристика физических и моральных качеств спортсменов

1. Основные физические качества человека. Способы формирования физических качеств. Дополнительные качества.
2. Виды и направления физических упражнений, направленные на развитие отдельных физических качеств. Качества спортсмена.
3. Основные направления исследования личности спортсмена. Морально-волевые качества и психологическая подготовка.
4. Средства, методики и приёмы психологической подготовки. Разработка тактического мышления. Воспитание морально-волевых качеств личности. Предстартовые состояния.

Тема № 4. Основные формы и виды спортивных упражнений. Спортивная подготовка

1. Основные трудности многолетней подготовки спортсменов.
2. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
3. Этапы многолетней спортивной подготовки (согласно законам и нормативам).
4. Пирамида спортивной подготовки.
5. Централизованная подготовка спортивных резерва и спортсменов высокого класса.
6. Спортивные разряды и спортивные звания.
7. Методы проведения спортивной тренировки.
8. Физиологическая характеристика классификаций физических упражнений.
9. Некоторые формы спортивной тренировки.

Тема № 5. Материальная база физической культуры и спорта (спортивные сооружения и инвентарь)

1. История спортивных сооружений от Древних веков до наших дней.
2. Спорт конца XIX века.
3. Тенденции XX века.
4. Спортивные сооружения XXI века.
5. Общие черты спортивных сооружений всех веков и времен.
6. Всероссийский реестр объектов спорта.

7. Особенности функционирования объектов спорта.
8. Безопасность - как ключевая задача спортивного объекта.
9. Национальный стандарт Российской Федерации. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Основные задачи по предоставлению спортивных и оздоровительных услуг. Классификация спортивных и оздоровительных услуг.
10. Паспорт безопасного объекта.
11. Тенденции и проблемы развития материально-технической базы в отрасли физической культуры и спорта.
12. Анализ развития материально - технической базы физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Тема № 6. Виды спорта

1. Виды спорта. Спортивная дисциплина. Олимпийские виды спорта. Неолимпийские виды спорта.
2. Виды спорта для инвалидов.
3. Служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта.
4. Национальные виды спорта.
5. Классификация видов спорта.
6. Всероссийский реестр видов спорта.
7. Зимние и летние виды спорта.
8. Характеристика технических видов спорта.
9. Индивидуальные и командные дисциплины.
10. Игровые виды спорта.
11. Спортивная Федерация и ее роль в формировании спортивной культуры.
12. Влияние состояния материально-технической базы на развитие спорта. Развитие материально- технической базы.

Тема № 7. Спортивные состязания

1. Понятие «спортивное соревнование». Классификация спортивных соревнований.
2. Виды спорта, разделяющиеся по степени агрессивности.
3. Единая спортивная классификация.
4. Законодательство и проведении спортивных соревнований. Структура законодательства, регулирующая проведение мероприятий в РФ. Главное о законе «О спорте», «О спортивных состязаниях».
5. Виды организаций, проводящих спортивные соревнования: государственные, общественные, частные. Дополнительные цели проведения спортивных соревнований. Безопасность и инвентизация спортивных соревнований.

Тема № 8. Олимпийское движение

1. Возникновение и важность Олимпийской хартии. Олимпийские принципы. Международный Олимпийский комитет.
2. Олимпийский комитет России.
3. Проблемы спорта, порождающие кризис олимпизма.
4. Международное олимпийское движение (теория, методология, эволюция, практика).
5. Исторические этапы развития олимпийского движения.
6. Олимпийское движение и его роль в современном мире.
7. МОК (Международный олимпийский комитет). Члены МОК. Принципы МОК.
8. Критерии выборы страны для проведения Олимпийских Игр. Схема олимпийской системы управления.
9. Генезис кризиса современного олимпийского движения. Феномен «постолимпизма».

Тема № 9. Адаптивная физическая культура и Паралимпийское движение

1. Паралимпийский спорт. Основание Паралимпийского спорта. Категории участников Паралимпийских игр.
2. Специальная олимпиада. Сурдлимпийские игры.
3. Значение паралимпийских игр в современном мире.

4. Закон «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги».
5. Паралимпийские игры – высшее достижение адаптивного спорта. Виды адаптивного спорта. Адаптивная физическая культура в России.
6. Современное состояние и тенденции развития адаптивного спорта в России и за рубежом.

Тема № 10. Правовые основы физической культуры и спорта

1. Конституционно-правовые основы физической культуры и спорта в России.
2. Характеристика и значимость федеральной целевой программы.
3. Правовое регулирование физкультуры и спорта в Российской Федерации.
4. Международная конвенция о борьбе с допингом в спорте.
5. Конвенция ООН о правах инвалидов.
6. Принятая в Российской Федерации спортивная терминология. Спортивный арбитражный суд. Правовое поле развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Тема № 11. Современные тенденции в развитии физической культуры и спорта

1. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях. Рекорды мира, золотые медали победителей.
2. Тенденция к ранней спортивной специализации.
3. Задачи тренера. Современная система спортивной подготовки.
4. Современные тенденции развития спортивного менеджмента: российский и зарубежный опыт.
5. Россия - Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Общероссийские объединения управления спорта. Физкультурно-спортивного сооружения (ФСС).

Тема № 12. Всероссийский комплекс ГТО

1. Спорт как явление.
2. 2007 год. Возрождение комплекса ГТО в современной России.
3. Нормативная база нового ГТО. Главные законы ГТО. Причины возобновления комплекса ГТО. Цели и задачи. Этапы внедрения Комплекса ГТО.
4. Центр тестирования и его задачи.
5. Пропаганда ГТО. Пропаганда ВФСК ГТО. Структура Комплекса ГТО.
6. Порядок вручения Знаков отличия Комплексов ГТО.
7. Виды спорта комплекса ГТО. Обязательные испытания ГТО. Важность ГТО для физического воспитания. Как привлечь молодых людей к участию в движении ГТО.

Тема № 13. Борьба с допингом и антидопинговое законодательство

1. История борьбы с допингом. Что считается допингом. Виды допинга.
2. Причины распространения допинга. Причины борьбы с допингом.
3. БАДы и их влияние на спорт.
4. Сроки дисквалификации.
5. Антидопинговое законодательство в России и за рубежом.
6. Список российских спортсменов, заподозренных в использовании допинга.
7. Правовое регулирование борьбы с допингом на международном и национальном уровнях.

4.6 Самостоятельная работа обучающихся по подготовке к выступлению с докладом (рефератом, эссе): примерная тематика выступлений

1. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
2. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
3. Особенности строения сердца спортсменов.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления, применение средств физической культуры для их коррекции.

7. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
8. Лечебная физкультура: основные сведения.
9. Принципиальные отличия спорта высоких достижений от других видов занятий физическими упражнениями.
10. Студенческий спорт в России: история и современное состояние.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
12. Психоэмоциональный контроль состояния в спорте.

4.7 Примерная структура контрольной работы

1. теоретическая часть – ответы на вопросы / тестовые вопросы по пройденным темам
2. практическая часть – выполнение задания (кейса, кейс-задания)

4.8 Примерное итоговое практическое задание для предварительной промежуточной аттестации результатов обучения за семестр

Задание:

Сравните 2-4 специфических применяемых в образовании в сфере физической культуры метода, основанных на двигательной деятельности, по нескольким критериям.

5. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения дисциплины «**Физическая культура и спорт**» используются такие виды учебной работы, как аудиторные занятия, различные виды самостоятельной работы обучающихся, в том числе по заданиям преподавателя, промежуточная аттестация.

Методические рекомендации при подготовке к аудиторным занятиям

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

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

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

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

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

Методические рекомендации к самостоятельной работе по дисциплине

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

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

Основными видами самостоятельной работы обучающихся является:

- изучение теоретического учебного материала на основе конспектов лекций и подготовка к практическим занятиям (повторение ответов на теоретические вопросы к занятиям);
- работа с литературой для подготовки выступлений с докладом (эссе, рефератом), а также изучения учебной литературы по вопросам, отведенным на самостоятельное освоение (при наличии);
- подготовка к устному опросу или письменному тестированию, к контрольной работе;
- самостоятельное выполнение практических заданий и итогового практического задания по дисциплине.

Для лучшего освоения теоретического материала необходимо систематически работать с конспектами лекций, отвечать на контрольные вопросы к практическим занятиям; осуществлять

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

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

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

Практические советы по подготовке выступления с презентацией:

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

Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы

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

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

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

Методические рекомендации по выполнению итогового практического задания

Итоговое практическое задание по дисциплине представляет собой средство оценивания уровня знаний, умений и (или) навыков обучающегося по итогам освоения курса учебной дисциплины за семестр. При выполнении итогового практического задания выполняйте методические рекомендации:

- внимательно прочитайте текст задания, обратите внимание на существенные исходные условия задания, которые повлияют на ход решения, логику рассуждений, а также структуру ответа и аргументации к нему;
- при написании ответа на задание уточните допущения, которых будете придерживаться в не уточненных частях исходного условия задания, если упомянутые допущения могут влиять на ход рассуждений и структуру ответа;
- подкрепляйте ответ необходимыми аргументами, ссылками на первоисточники литературы,

- описанием хода решения задания, сформулируйте итоговые выводы;
- соблюдайте сформулированные в задании требования к объему, содержанию и оформлению ответа.

6. Особенности организации образовательной деятельности по дисциплине для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В институте образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (по их заявлению).

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здание института.

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

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

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

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1. Основная литература

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588595>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/585856>
3. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебник для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/587156>

8.2. Дополнительная литература

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588465>
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17746-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/583475>
3. Мелёхин, А. В. Правовое регулирование физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 479 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-3811-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488328>

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (в том числе электронных образовательных ресурсов)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОАНО ВО «МИТУ» (СДО на базе LMS Moodle)	https://lms.mitu.msk.ru/login/index.php	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Портал психологических изданий	https://psyjournals.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Репозиторий научных трудов Московского научно-исследовательского института психиатрии	http://www.mniip-repo.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронный журнал «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Института психологии РАН	http://www.ipras.ru/	свободный,

		из любой точки, где есть Интернет
Сайт Российского психологического общества	http://xn--n1abc.xn--p1ai/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.4. Электронно-библиотечная система*

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

**Обеспечивает индивидуальным неограниченным доступом к электронным изданиям литературы, указанной в рабочей программе, в том числе в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ.*

8.5. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (в том числе отечественного производства)*

Название ПО	Характер ПО
Microsoft Windows 10 (операционная система)	лицензионное ПО
Microsoft Office (офисное ПО)	лицензионное ПО
LibreOffice (офисное ПО)	свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0)
7-Zip (архиватор)	свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL)
Яндекс Браузер (Интернет-браузер)	свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии)
Kaspersky Free (антивирусное ПО)	свободно распространяемое отечественное ПО
NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО)	лицензионное отечественное ПО
Интернет-сервис для проведения вебинаров Livedigital	лицензионное отечественное ПО

**Состав подлежит обновлению (при необходимости)*

8.6. Современные профессиональные базы данных (в том числе международные реферативные базы данных научных изданий) и информационно-справочные системы*

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

**Состав подлежит обновлению (при необходимости)*

8.7. Материально-техническое обеспечение для реализации дисциплины

Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ – основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
Аудитория №7 Учебная аудитория для проведения учебных занятий по физической культуре и спорту, физкультурно – спортивных занятий и других мероприятий оздоровительного характера Зал ОФП (физкультурно-оздоровительный зал), оснащение (спортивное оборудование и инвентарь): турник настенный – 1 шт., гантели для фитнеса – 10 комплектов, коврик для фитнеса - 10 шт.; скакалка - 10 шт.; лента-эспандер для фитнеса - 10 шт.; гимнастические палки - 10 шт степ-платформа – 10 шт.; секундомер - 1 шт.; весы напольные электронные - 1 шт.	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №7 (Аудитория №7, Площадь 62,66 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026

металлический передвижной стеллаж с полками для хранения спортивного инвентаря – 1 шт.				
Аудитория №6 Специализированная многофункциональная учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, в том числе для организации практической подготовки обучающихся, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: <u>Специализированная мебель:</u> - стул с пюпитром обучающегося - 20 шт.; - стол педагогического работника - 1 шт.; - стул педагогического работника - 1 шт.; <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в электронную информационно-образовательную среду ОАНО ВО «МИТУ», к электронной библиотечной системе, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам - 1 шт.; - мультимедиапроектор BenQ MS560 - 1 шт.; - МФУ Kyocera M-2735dn - 1 шт. <u>Программное обеспечение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная система)	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №6 (Аудитория № 6, Площадь 53.6 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026

- лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицензионное ПО; - LibreOffice (офисное ПО) - свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Интернет-браузер) - свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии); - Kaspersky Free (антивирусное ПО) - свободно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) - лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения livedigital - лицензионное отечественное ПО.				
Аудитория №9 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ОАНО ВО «МИТУ», электронной библиотечной системе, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам: <u>Специализированная мебель:</u> - стол – 16 шт.; - стул – 16 шт.; - стол педагогического	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №9 (Аудитория №9 Площадь 48,14 м2)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026

работника - 1 шт.; - стул педагогического работника - 1 шт.; - стеллаж - 1 шт.; - стол под многофунк- циональную офисную оргтехнику (МФУ) - 1 шт.; <u>Оборудование и тех- нические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом к инфор- мационно- телекоммуникацион- ной сети "Интернет", в электронную ин- формационно- образовательную сре- ду ОАНО ВО «МИ- ТУ», к электронной библиотечной систе- ме, к современным профессиональным базам данных и ин- формационным спра- вочным системам - 16 шт.; - МФУ Kyocera M- 2735dn - 1 шт.; <u>Программное обеспе- чение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная си- стема) - лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицен- зионное ПО; - LibreOffice (офисное ПО) - свободно рас- пространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распростра- няемое ПО (под ли- цензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Ин- тернет-браузер) - сво- бодно распространяе- мое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии); - Kaspersky Free (ан- тивирусное ПО) - сво-				
---	--	--	--	--

бодно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) - лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения livedigital - лицензионное отечественное ПО.				
Аудитория №11 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ОАНО ВО «МИТУ», электронной библиотечной системе, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам: <u>Специализированная мебель:</u> - стол - 18 шт. ; - стул - 18 шт.; - стеллаж - 6 шт.; - стол под многофункциональную офисную оргтехнику (МФУ) - 1 шт.; - вешалка для одежды - 1 шт.; - тумба - 1 шт. <u>Оборудование и технические средства обучения:</u> - моноблок IRU office с доступом к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", в электронную информационно-	115114, г. Москва, наб. Дербеневская, д. 11, 1 этаж, Помещение №11 (Аудитория №11 Площадь 54,7)	Аренда	Общество с ограниченной ответственностью «Институт профессионального образования»,	Договор аренды нежилых помещений № 24/01/2026-а от 24 января 2026 г., срок действия с 24.01.2026 по 23.12.2026

образовательную среду ОАНО ВО «МИ-ТУ» и к электронной библиотечной системе – 18 шт.; - МФУ Kyocera M-2735dn - 1 шт.; <u>Программное обеспечение:</u> - Microsoft Windows 10 (операционная система) - лицензионное ПО; - Microsoft Office (офисное ПО) - лицензионное ПО; - LibreOffice (офисное ПО) - свободно распространяемое ПО (под лицензией MPL 2.0); - 7-Zip (архиватор) - свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL); - Яндекс Браузер (Интернет-браузер) - свободно распространяемое отечественное ПО (на условиях простой неисключительной лицензии); - Kaspersky Free (антивирусное ПО) - свободно распространяемое отечественное ПО; - NANO Антивирус Pro для образовательных учреждений (антивирусное ПО) - лицензионное отечественное ПО; - Сервис для общения и обучения livedigital - лицензионное отечественное ПО.				
--	--	--	--	--

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

9.1. Этапы контроля успеваемости и уровня сформированности компетенций по дисциплине как компоненте образовательной программы

Оценивание хода и результатов освоения дисциплины, уровня сформированности у обучающихся закрепленных за ней компетенций (знаний, умений, навыков как компонентов-предикторов, последовательно формирующих компетенции), осуществляется на этапах:

1) текущего контроля успеваемости – регулярно осуществляемой проверки учебных достижений обучающихся во время проведения всех видов учебных занятий (лекционных, практических), с применением процедур письменного тестирования или устного опроса по пройденным темам, проверки выполнения заданий (кейсов, кейс-заданий), а также контроля результатов самостоятельной работы по подготовке к практическому занятию, к выступлению с докладом и др.;

2) рубежного контроля – внутри семестрового текущего контроля учебных достижений обучающихся, осуществляемого по завершении изучения раздела (модуля) учебной дисциплины, посредством проведения контрольных работ;

3) промежуточной аттестации – обязательного семестрового контроля результатов освоения программы учебной дисциплины с целью оценки уровня сформированности у обучающихся компетенций, проводимого путем предварительной аттестации (контроля выполнения итогового практического задания, прохождения итогового тестирования) или письменного экзамена (зачета с оценкой, зачета) в период зачетно-экзаменационной сессии.

Контрольные мероприятия производятся в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ОАНО ВО «МИТУ».

Содержание оценочных средств для разных этапов контроля устанавливается **фондом оценочных средств (контрольно-оценочных материалов)**, представлен в п.9.3.

9.2. Перечень типовых оценочных средств и критерии оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине

Уровень сформированности компетенций по дисциплине проверяется на каждом этапе контроля с использованием комплекса оценочных средств и контрольных мероприятий.

Перечень типовых оценочных средств по дисциплине

Этапы контроля	Контрольные мероприятия (процедуры)	Оценочные средства	Контроль:	
			учебных занятий	ЗУВ
Текущий контроль	Опрос	Вопросы к занятиям	СРС	З
		Тесты	Ауд, СРС	З, У
	Проверка выполнения заданий (кейсов, кейс-заданий)	Задания	Ауд, СРС	У, В
	Оценка выступления с докладом	Реферат, эссе	СРС	З,У
Рубежный контроль	Контрольная работа	Контрольная работа (тесты, задания)	Ауд	З,У,В
Промежуточная аттестация	Предварительная аттестация	Итоговое практическое задание / Итоговый тест	СРС	З,У,В
	Промежуточная аттестация	Экзаменационный билет (тесты, задание)	Ауд	З,У,В

Успешность формирования компетенций (индикаторов компетенций) по дисциплине определяется достижением запланированных результатов обучения, соотнесенных с индикатора-

ми, уровнем и полнотой формирования необходимых знаний, умений и навыков по дисциплине, что находит отражение в системе оценивания ОАНО ВО «МИТУ».

Оценивание результатов учебной деятельности обучающихся при освоении дисциплин осуществляется с применением балльно-рейтинговой системы ОАНО ВО «МИТУ» - комплексной системы поэтапного оценивания уровня освоения компонентов основной образовательной программы и программы в целом и построенной на принципах непрерывного характера контроля и оценивания результатов учебной деятельности и накопительного механизма формирования рейтинга обучающегося.

Система и критерии оценивания знаний, умений и навыков по дисциплине

Этапы контроля	Формируют рейтинг	Итоговый рейтинг в баллах	Уровень сформированности компетенций, измеренный через оценочные средства	Результаты освоения	
				Зачет	Экзамен (зачет с оценкой)
Текущий, в том числе рубежный контроль	Текущий рейтинг	85 - 100	Компетенция сформирована на высоком творческом уровне (знания, умения, навыки)	зачтено	5, «отлично»
		67-84	Компетенция сформирована на достаточном реконструктивном уровне (знания, умения)		4, «хорошо»
		55-66	Компетенция сформирована на базовом репродуктивном уровне (знания)		3, «удовлетворительно»
Промежуточная аттестация	Рейтинг ППА				
	Итоговый рейтинг	0-54	Компетенция не сформирована	не зачтено	2, «неудовлетворительно»

Текущий рейтинг учебных достижений обучающегося формируется по результатам прохождения контрольных мероприятий текущего и рубежного контроля, каждое из которых оценивается максимум в 100 баллов, а текущий рейтинг определяется как средняя арифметическая из результатов таких мероприятий и не может превышать 100 баллов:

$$\text{Текущий рейтинг} = (\sum \text{ОС ТК} + \sum \text{ОС РК}) / n$$

где $\sum \text{ОС ТК}$ – общая сумма накопленных в семестре баллов за все мероприятия текущего контроля,

$\sum \text{ОС РК}$ – общая сумма накопленных в семестре баллов за мероприятия рубежного контроля,

n – общее количество проведенных мероприятий.

Рейтинг ППА формируется по итогам прохождения предварительной промежуточной аттестации по дисциплине (итогового тестирования или выполнения итогового практического задания) исходя из возможного максимума в 100 баллов. Предварительная промежуточная аттестация является обязательной формой семестрового контроля результатов учебной деятельности независимо от достигнутого уровня текущего рейтинга и проводится на образовательном портале Института (<https://lms.mitu.msk.ru/>).

Итоговый рейтинг обучающегося за семестр исчисляется исходя из 100-балльной системы оценивания по следующей формуле:

$$\text{Итоговый рейтинг за семестр} = \text{Текущий рейтинг} * 0,7 + \text{Рейтинг ППА} * 0,3$$

Итоговый рейтинг обучающегося за семестр позволяет ему получить зачет или положительную оценку по экзамену (зачету с оценкой) без дополнительного аттестационного испытания в период зачетно-экзаменационной сессии.

Оценивание учебных достижений осуществляется с учетом установленных критериев применительно к разным контрольно-оценочным материалам.

Критерии оценивания по видам оценочных средств

Оценочное средство	Баллы			
	2, «неудовлетворительно» (0-54 балла)	3, «удовлетворительно» (55-66 баллов)	4, «хорошо» (67-84 балла)	5, отлично (85-100 баллов)
Вопросы к занятиям	теоретическое содержание не освоено, знание материала носит фрагментарный характер, наличие грубых ошибок в ответе	теоретическое содержание освоено частично, допущено не более двух-трех недочетов	теоретическое содержание освоено почти полностью, допущено не более одного-двух недочетов, но обучающийся смог бы их исправить сам	теоретическое содержание освоено полностью, ответ построен по собственному плану
Тесты, Итоговый тест	общий вес правильных ответов менее 54%	общий вес правильных ответов составляет 55-66%	общий вес правильных ответов 67-85%	общий вес правильных ответов не менее 85%
Задание, Итоговое практическое задание	работа выполнена фрагментарно, обучающийся проявляет незнание значительной части теоретического материала соответствующего раздела программы учебной дисциплины, допускает грубые ошибки, большинство терминов и формулы определены неверно	работа выполнена фрагментарно, без достаточного научного обоснования решений поставленных перед обучающимся задач, связь результатов его работы с теорией учебной дисциплины прослеживается слабо, в определениях допущено около 50% ошибок	задание выполнено полностью, грамотно, в соответствии с теорией учебной дисциплины, обучающийся проявляет способность к научной аргументации собственной точки зрения, определения терминов даны, задачи решены, но с некоторыми ошибками	задание выполнено полностью, ответ соответствует установленным требованиям, демонстрирует глубину и грамотность изложения, обучающийся проявляет способность к научной аргументации собственной точки зрения, свободно оперирует знаниями по дисциплине и верно дает определения терминам
Реферат, эссе	Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	Тема соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	Тема актуальна, содержание соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использован научный язык изложения, материал изложен логично и последовательно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты	Тема актуальна, содержание соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведен анализ различных точек зрения по рассматриваемому вопросу, использован научный язык изложения, материал изложен логично и последовательно, при подготовке к докладу выступающий использовал актуальную литературу, сформулированы выводы и (или) авторская позиция, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.
Контрольная работа	Число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы; если обу-	Показаны минимальные знания по основным темам; выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной	Показан достаточный уровень знания изученного материала по теме/модулю/дисциплине, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение анализировать проблему и делать обоб-	Показан высокий уровень знания изученного материала по теме/модулю/дисциплине, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие

Оценочное средство	Баллы			
	2, «неудовлетворительно» (0-54 балла)	3, «удовлетворительно» (55-66 баллов)	4, «хорошо» (67-84 балла)	5, «отлично» (85-100 баллов)
	чающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	шающие выводы; работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	выводы; работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета

По дисциплинам с формой промежуточной аттестации «зачет» итоговый рейтинг за семестр является окончательным результатом. Если он ниже 55 баллов, то обучающийся получает неудовлетворительную оценку и направляется на повторную промежуточную аттестацию (пересдачу).

В случаях, когда достигнутый обучающимся итоговый рейтинг за семестр по дисциплинам с формой промежуточной аттестации «экзамен» или «зачет с оценкой» не позволяет ему получить положительный результат или обучающийся претендует на более высокий результат, он имеет возможность пройти промежуточную аттестацию с дополнительным аттестационным испытанием в период зачетно-экзаменационной сессии, но с обнулением итогового рейтинга за семестр.

Дополнительное аттестационное испытание в период зачетно-экзаменационной сессии обучающийся проводится письменно, экзаменационный билет включает теоретическую (тестовые вопросы) и практическую (задание) части. Итоговый рейтинг обучающегося по промежуточной аттестации определяется как сумма баллов, полученных обучающимся за ответы на тестовые вопросы (0-60 баллов) и выполнение практического задания (0-40 баллов) билета, максимальное количество баллов 100.

Итоговый рейтинг обучающегося за семестр (в случае получения оценки «автоматом») или итоговый рейтинг обучающегося по промежуточной аттестации формирует его семестровую оценку по дисциплине.

**9.3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации
для контроля этапов сформированности уровней компетенций**

9.3.1 Тесты

Задания закрытого типа с выбором ответа

	Задание	Правильный ответ
1.	Какому понятию соответствует данное определение: «Система ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития»? А) физическая культура В) физическая морфология С) физическая онтология D) физическая традиция	А) физическая культура
2.	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения, программная и нормативная основа системы физического воспитания, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, устанавливаются в комплексе А) ГТО В) ВКР С) ЕНВД D) ФРС	А) ГТО
3.	Физиологическая черта, которой обладают почти все спортсмены: А) эмпатия В) воля С) нейротизм D) андрогиния	D) андрогиния
4.	Специализированный процесс физического воспитания, осуществляемый в единстве с нравственным, умственным и эстетическим воспитанием называют А) спортивная тренировка В) процесс самопознания С) личностный рост D) тренировку социальных навыков	А) спортивная тренировка
5.	Определите вид планирования, который выявляет степень физической, технической, тактической подготовленности студента и позволяет оценивать различные показатели, которые отражают возможности организма, его реакции на отдельные виды физических упражнений А) индивидуальное В) тактическое С) оперативное D) стратегическое	С) оперативное
6.	Что из следующего наилучшим образом описывает важность поддержания физической активности для успешной профессиональной деятельности? А) Физическая активность помогает избавиться от стресса В) Регулярные физические упражнения способствуют повышению уровня энергии и концентрации внимания С) Поддержание нормальной физической активности улучшает общее состояние здоровья и снижает риск профессионального выгорания, что в свою очередь способствует более эффективному выполне-	С) Поддержание нормальной физической активности улучшает общее состояние здоровья и снижает риск профессионального выгорания, что в свою очередь спо-

	нию задач и коммуникации в команде D) Физическая активность может быть полезна для поддержания нормального веса тела	способствует более эффективному выполнению задач и коммуникации в команде
7.	Укажите общепринятое понятие, предполагающее организованные или самостоятельные занятия физическими упражнениями граждан вне зависимости от их пола и возраста, направленные на физическое развитие и не имеющие целью получение спортивного разряда A) массовый спорт B) фитнес C) личный спорт D) соревнование	A) массовый спорт
8.	Где были проведены I Международные Олимпийские игры (776 год до н. э.)? A) США B) Италия C) Франция D) Греция	D) Греция
9.	Препараты, позволяющие значительно улучшить спортивные результаты и занесенные в специальный список Всемирного антидопингового агентства (WADA) называются A) допинговые средства B) импринтинг C) гормоны D) любые лекарства	A) допинговые средства
10.	Выберите название организации с аббревиатурой WADA A) Общественное антидопинговое агентство B) Антидопинговое агентство инициатив C) Международный олимпийский комитет D) Всемирное антидопинговое агентство	D) Всемирное антидопинговое агентство