

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 10.07.2025 12:30:58  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра современных оздоровительных технологий и адаптивной физической культуры

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19» марта 2025 г.  
  
/Кулишенко И.В./

## Рабочая программа дисциплины

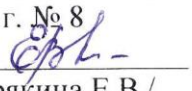
Физическая культура и спорт в молодежной субкультуре

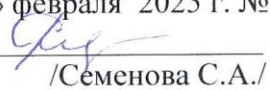
**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Физкультурно-оздоровительные технологии

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
факультета физической культуры и спорта  
Протокол «19» марта 2025 г. № 8  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой современных  
оздоровительных технологий и адаптивной  
физической культуры  
Протокол от «26» февраля 2025 г. № 7  
Зав. кафедрой   
/Семенова С.А./

Москва  
2025

Автор-составитель:  
доцент, к.п.н. Семенова С.А.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт в молодежной субкультуре» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## Содержание

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы                                 | 5  |
| 3. Объем и содержание дисциплины                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся                     | 7  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине | 9  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.                                | 32 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины                                           | 32 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине    | 32 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины                                         | 34 |

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

### Цель освоения дисциплины

**Целью** изучения дисциплины «Физическая культура и спорт в молодежной субкультуре» повышение уровня профессиональной подготовленности и компетентности будущих специалистов по физической культуре и спорту на основе освоения ими умениями и навыками работы в востребованных молодежью видах физкультурно-спортивной деятельности.

### Задачи дисциплины:

1. Ознакомить студентов с основными направлениями двигательной активности, возникающими в молодежной среде;
2. обеспечить формирование у студентов знаний, навыков и умений в специфических, востребованных молодежью, видах физкультурно-спортивной деятельности;
4. обеспечить освоение студентами методикой организации и проведения занятий на основе видов деятельности, сформировавшихся в молодежной среде.

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ДПК-6. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа;

ДПК-7. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;

ДПК-9. Способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;

ДПК-11. Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт в молодежной субкультуре» используются знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Теория и практика двигательной анимации», «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры». Освоение данной дисциплины является основой для прохождения производственной практики (преддипломной практики).

## 3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

| Показатель объема дисциплины         | Форма обучения |
|--------------------------------------|----------------|
|                                      | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах | 3              |

|                                              |             |
|----------------------------------------------|-------------|
| цах                                          |             |
| Объем дисциплины в часах                     | <b>108</b>  |
| Контактная работа:                           | <b>38,2</b> |
| Лекции                                       | <b>10</b>   |
| Практические занятия                         | <b>28</b>   |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | <b>0,2</b>  |
| Зачет                                        | <b>0,2</b>  |
| Самостоятельная работа                       | <b>62</b>   |
| Контроль                                     | <b>7,8</b>  |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 7 семестре.

### 3.2.Содержание дисциплины

| Наименование тем дисциплины и их краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Кол-во часов |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Лекции       | Практические занятия |
| <b>Тема 1. Молодежная субкультура: модели поведения, жизненные стили, специфические ценности</b><br>Понятие термина «молодежная субкультура». Спортивная субкультура как социокультурный феномен. Отличительные черты молодежной субкультуры. Социокультурная идентичность. Ценности молодежи и социализация в институте спорта. Перспективы и особенности молодежной спортивной субкультуры                                                | 2            | 2                    |
| <b>Тема 2. Социально-психологические особенности спортивной субкультуры в контексте спортивной педагогики</b><br>Группы мотивов, определяющие формирование молодежной субкультуры: вербально-конформные, гедонистические, спортивные, утилитарные, прагматические (решить проблемы вне сферы спорта) и престижные. Трансформация мотиваций в процессе спортивной карьеры подростка. Различия в мотивационной обусловленности.               | 2            | 2                    |
| <b>Тема 3. Паркур</b><br>Понятие – паркура и его характеристика. История развития паркура. Отличие паркура от фрираннинга. Преимущества паркура. Навыки, формируемые в паркуре. Сообщества в паркуре. Методические особенности проведения занятий паркуром и паркурной акробатике. Формы и методы организации занятий. Обучение двигательным действиям. Принципы, применяемые при проведении занятий. Техника трюков. Техника безопасности. | 2            | 6                    |
| <b>Тема 4 Скейтбординг и маунтинбайк</b><br>Скейтбординг: история, виды, чемпионаты и правила. Методика обучения базовым видам. Развитие скейтбординга (вейборд, фингерборд, маунтинборд, балансборд, кайтсерфинг, сноукайтинг)<br>Маунтинбайк – история, разновидности. Характеристика велосипедов. Организация и судейство соревнований.<br>Техника безопасности при проведении занятий.                                                  | -            | 6                    |
| <b>Тема 5. Танцевальные стили</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2            | 6                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| История развития современных танцевальных направлений, Джем, Стрит, фанк, брейк... Основные принципы техники, Основы методики. Базовые движения на полу, положения и движения корпусом. Движение через пространство по параллельным и выворотным позициям. Импровизация                                             |           |           |
| <b>Тема 6. Воркаут</b><br>Понятие и характеристика воркаут. Историческая справка. Направления воркаута. Сила, как основное физическое качество в воркауте. Исследовательский опыт. Описание современных тренировок воркаут программы. Обучение базовому комплексу упражнений. Соревнования и чемпионаты по воркауту | 2         | 6         |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>10</b> | <b>28</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

##### Организация самостоятельной работы студентов очной формы обучения

| Темы для самостоятельного изучения            | Изучаемые вопросы                                                                                                                                  | Количество часов | Формы самостоятельной работы                                             | Методическое обеспечение                   | Формы отчетности                   |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
| Молодежная субкультура как социальный феномен | 1. Ценности и перспективы молодежной субкультуры<br>2. Отличительные черты<br>3. Группы мотивов                                                    | 12               | Подготовка к устному опросу, подготовка реферата                         | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат              |
| Паркур                                        | 1. Характеристика паркура<br>2. Техника трюков<br>3. Методические особенности проведения занятий                                                   | 14               | Подготовка к устному опросу, подготовка реферата, подготовка презентации | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Устный опрос, реферат, презентация |
| Скейтбординг и маунтинбайк                    | Характеристика скейтбординга и маунтинбайка их разновидности<br>Техника трюков<br>Методические особенности проведения занятий<br>Правила судейства | 12               | Подготовка реферата, презентация                                         | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат, презентация               |
| Воркаут                                       | Характеристика воркаута<br>Методические особенности проведения занятий<br>Организация уличных мероприятий                                          | 12               | Подготовка реферата                                                      | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат                            |
| Танцевальные стили                            | Направления современных танцев<br>Подготовка танцевального ринга                                                                                   | 12               | Подготовка реферата                                                      | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат                            |
| <b>ИТОГО</b>                                  |                                                                                                                                                    | <b>62</b>        |                                                                          |                                            |                                    |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенций                                                                                                                                                                                             | Этапы формирования                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| ДПК-6. Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа;                              | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ДПК-7. Способен разрабатывать учебно-методическое обеспечение реализации образовательной программы;                                                                                                                        | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ДПК-9. Способен организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов;                                 | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |
| ДПК-11. Способен реализовывать программы оздоровительной тренировки для различного контингента обучающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния. | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа |

### 5.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                         | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Критерии оценивания                | Шкала оценивания                                                                             |
|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДПК-9                   | Пороговый                | 1.Работа на учебных занятиях<br>2.Самостоятельная работа. | Знать:<br>- основные приемы рекреационной деятельности;<br>- виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов;<br>- методы контроля за функциональным состоянием занимающихся<br>Уметь:<br>- применять методы и средства сбора информации об оздоровительно- рекреативной деятельности; - организовывать планомерное воздействие на трудящихся, в целях приобщения к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой;<br>- формировать у занимающихся знания и умения, необходимые для эффективного использования оздоровительной физической культуры в соответствии с состоянием здоровья и потребностями в занятиях.<br>Владеть:<br>- средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для укрепления | Устный опрос, реферат, презентация | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации |

|       |                  |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                             |                                                                                                                              |
|-------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                  |                                                                       | и коррекции состояния здоровья занимающихся;<br>- навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                             |                                                                                                                              |
|       | Продви-<br>нутый | 1.Работа на<br>учебных заня-<br>тиях<br>2.Самостояте<br>льная работа. | Знать:<br>- основные приемы рекреационной деятельно-<br>сти;<br>- виды, формы и средства рекреационной дея-<br>тельности в зависимости от гигиенических и<br>естественных средовых факторов;<br>- методы контроля за функциональным состоя-<br>нием занимающихся<br>Уметь:<br>- формировать у занимающихся знания и уме-<br>ния, необходимые для эффективного использо-<br>вания оздоровительной физической культуры в<br>соответствии с состоянием здоровья и потреб-<br>ностями в<br>Владеть:<br>- технологиями обучения физическими упраж-<br>нениям, развития физических способностей,<br>воспитания, методами организации деятельно-<br>сти занимающихся на занятиях, методами кон-<br>троля и дозирования нагрузок с учетом возраст-<br>ных и половых особенностей занимающихся в<br>условиях конкретного учреждения | Устный<br>опрос,<br>реферат,<br>презентация | Шкала оце-<br>нивания<br>устного<br>опроса<br>Шкала оце-<br>нивания<br>реферата<br>Шкала оце-<br>нивания<br>презента-<br>ции |
| ДПК-6 | Порого-<br>вый   | 1.Работа на<br>учебных заня-<br>тиях<br>2.Самостояте<br>льная работа. | Знать:<br>- основные плановые документы.<br>- основные отчеты о проведении спортивных<br>соревнований<br>- Смета проведения соревнований, итоговый<br>отчет о проведенных соревнованиях.<br>Уметь:<br>- Составляет текущие (составление поурочных<br>планов-графиков, журнал учета посещаемости,<br>план-конспект и т.д.) и перспективные планы<br>(годовой учебный план, учебный план-график).<br>- Составляет основные отчеты о проведении<br>спортивных соревнований<br>- Применяет навыки по составлению плановых<br>документов во время прохождения практики.<br>Владеть:<br>- навыками по составлению текущих и перспек-<br>тивных планов (применительно к конкретным<br>«производственным» задачам)                                                                                                                 | Устный<br>опрос,<br>реферат,<br>презентация | Шкала оце-<br>нивания<br>устного<br>опроса<br>Шкала оце-<br>нивания<br>реферата<br>Шкала оце-<br>нивания<br>презента-<br>ции |
|       | Продви-<br>нутый | 1.Работа на<br>учебных заня-<br>тиях<br>2.Самостояте<br>льная работа. | Знать:<br>- основные плановые документы.<br>- основные отчеты о проведении спортивных<br>соревнований<br>- Смета проведения соревнований, итоговый<br>отчет о проведенных соревнованиях.<br>Уметь:<br>- составлением смета проведения соревнований,<br>итоговый отчет о проведенных соревнованиях.<br>- Проводит физкультурно-спортивные меро-<br>приятия соответствии плана и привлекает СМИ,<br>спонсоров, органы управления ФК города, рай-<br>она и т.д.<br>Владеть:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Устный<br>опрос,<br>реферат,<br>презентация | Шкала оце-<br>нивания<br>устного<br>опроса<br>Шкала оце-<br>нивания<br>реферата<br>Шкала оце-<br>нивания<br>презента-<br>ции |

|        |             |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                    |                                                                                              |
|--------|-------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |             |                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыки при организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.</li> <li>- навыком составлением полного перечня отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |                                                                                              |
| ДПК-11 | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br><br>2. Самостоятельная работа. | Знать:<br>- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки;<br>- базовые компоненты и факторы здорового образа жизни.<br>Уметь:<br>- извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся;<br>Владеть.<br>- различными методиками оздоровительной направленности;<br>- навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно- рекреационной направленности.                                                                                                                                                 | Устный опрос, реферат, презентация | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации |
|        | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br><br>2. Самостоятельная работа. | Знать:<br>- содержание программ оздоровительной тренировки для различного контингента занимающихся, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния;<br>Уметь:<br>- применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности;<br>- конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.<br>Владеть.<br>- различными методиками оздоровительной направленности;<br>- навыками разработки и реализации оздоровительных технологий спортивно- рекреационной | Устный опрос, реферат, презентация | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации |
| ДПК-7  | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br><br>2. Самостоятельная работа. | знает:<br>- законодательные акты в сфере образования;<br>- основы возрастной педагогики и психологии;<br>Уметь:<br>- разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов;<br>- реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей;<br>владеет:<br>- навыками использования современных методов и технологий реализации программ учебных дисциплин в организациях основного общего образования.                                                                                                              | Устный опрос, реферат, презентация | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания презентации |
|        | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br><br>2. Самостоятельная работа. | Знать:<br>- современные методики и технологии реализации образовательной деятельности в рамках основной общеобразовательной программы;<br>- основные подходы к реализации учебных программ, в том числе системно-деятельностный подход.<br>Уметь:<br>- разрабатывать учебные программы по физической культуре и спорту на основе государственных образовательных стандартов;                                                                                                                                                                                                               | Устный опрос, реферат, презентация | Шкала оценивания устного опроса<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания             |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                       |  |             |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------|
|  |  |  | - реализовывать учебные программы с учетом возрастных особенностей;<br>Владеть:<br>- навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по физической культуре и спорту |  | презентации |
|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------|

### Описание шкал оценивания

#### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                        | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Новизна реферированного теста<br>5 баллов       | - актуальность проблемы и темы;<br>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы;<br>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений                                                                                                                                                                                                                       |
| Степень раскрытия сущности проблемы<br>5 баллов | - соответствие плана теме реферата;<br>- соответствие содержания теме и плану реферата;<br>- полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;<br>- умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;<br>- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы |
| Обоснованность выводов<br>5 баллов              | Соответствие выводов содержанию работы, поставленным целям и задачам                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Обоснованность выбора источников<br>5 балл      | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

#### Шкала оценивания презентации

| Баллы | Критерий                                                   |
|-------|------------------------------------------------------------|
| 5     | Раскрытие темы                                             |
| 5     | Соответствие заданной структуре презентации                |
| 5     | Адекватный выбор фотоматериалов сопровождения              |
| 5     | Подробное описание методики                                |
| 5     | В презентации изложены обобщенные ключевые моменты доклада |
| 5     | Предложен видеоматериал                                    |

#### Шкала оценивания устных опросов

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно |
| 4     | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                       |
| 3     | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы,                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>но:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                                               |
| 2 | <p>обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.</p> |

### **5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **Примерные вопросы для устного опроса**

1. Понятие – молодежная субкультура.
2. Отличительные черты молодежной субкультуры.
3. Мотивации и ценности в молодежной среде.
4. Развитие молодежной субкультуры
5. Трансформация мотиваций подростка.
6. Вербально-конформные мотивы.
7. Утилитарные и проматические мотивы.
8. История развития Паркура.
9. Преимущества Паркура.
10. Двигательные качества и навыки, формируемые в паркуре.
11. Методические особенности проведения занятий паркуром и паркурной акробатике.
12. Формы и методы организации занятий.
13. Обучение двигательным действиям в Паркуре.
14. Принципы, применяемые при проведении занятий.
15. Техника трюков. Техника безопасности.
16. Скейтбординг и его направления.
17. Техника базовых двигательных навыков.
18. Основы страховки и безопасности в скейтбординге
19. Чемпионаты и турниры по скейтбордингу, правила судейства.
20. Стандарты видеоконференции и средства их организации.
21. Маунтинбайк – история, разновидности. Характеристика велосипедов.
22. Организация и судейство соревнований.
23. Техника безопасности при проведении занятий..
24. Основные принципы техники выполнения базовых движений в различных танцевальных стилях
25. Основы методики обучения танцевальным шагам и трюкам в различных танцевальных стилях.
26. Понятие, история и характеристика воркаут.

27. Направления воркаута.
28. Сила, как основное физическое качество в воркауте.
29. Структура и содержание тренировок воркаут программы.

### **Примерные вопросы для зачета**

1. Феномен спортивного фанатизма.
2. Исследование спорта и его аудитории.
3. Факторы, влияющие на формирование субкультуры.
4. Виды спортивной субкультуры.
5. Особенности общения в спортивной среде.
6. Сленговые выражения и язык в спорте.
7. Досуг как составляющая спорта.
8. Виды досуга.
9. Спорт как вариант проведения свободного времени.
10. Особенности свободного времяпрепровождения в спорте.
11. Спортивные субкультуры экстремальной направленности: понятие, сущность и виды
12. Модели развития экстремальных видов спорта в Море
13. Паркур
14. Роллеры
15. Скейтеры

### **Примерные темы рефератов**

1. Новые виды деятельности, возникающие в молодежной субкультуре.
2. Мотивы подростков, стимулирующие развитие новых направлений двигательной активности
3. Методика выполнения силовых упражнений в воркауте
4. Виды паркура
5. Маунтинбайк. И акробатика на велосипедах.
6. Анализ программ обучения Паркуру.
7. Современные танцевальные стили.
8. Танцевальный флешмоб. Принципы создания
9. Сравнительная характеристика основных направлений Скейтборда: вейборд, фингерборд, маунтинборд, балансборд, кайтсерфинг, сноубайтинг.
10. Профилактика асоциального поведения средствами (воркаута, паркура, скейтбординга и т.д.)

### **Примерные темы презентаций**

1. Культура фингербординга
2. Все о скейтбординге
3. Паркур в современной молодежной культуре
4. Методика обучения трюкам в паркуре
5. вейборд,
6. фингерборд,
7. маунтинборд,
8. балансборд,

9. кайт-серфинг,
10. сноукайтинг
11. Разновидности маунтинбайка

#### **5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Формами текущего контроля являются реферат, устный опрос, презентация.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение 7 семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формами промежуточной аттестации являются зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

#### **Шкала оценивания зачёта**

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 20    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> |
| 15    | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                             |
| 10    | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 |
| 5     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                            |

#### **Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины**

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение всего срока освоения дисциплины, а также баллы на промежуточной аттестации.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41 – 100                                                     | Зачтено              |
| 0 - 40                                                       | Не зачтено           |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература:

1. Виленский, М. Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — URL: <https://book.ru/book/942846> — Текст : электронный.
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html>
3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>

### 6.2 Дополнительная литература:

1. Бабиянц, К. А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие / К. А. Бабиянц, Е. В. Коломийченко. — Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2018. — 101 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87944.html>
2. Бишаева, А. А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. : учебное пособие. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — URL: <https://book.ru/book/936250> — Текст : электронный.
3. Дугарова, Т. Ц. Психология молодежных субкультур. Профилактика экстремизма в молодежной среде : учебно-методическое пособие. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 90 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/105923.html>
4. Матвеев, А. Е. Эффективность реализации инновационных технологий физической культуры и спорта в оздоровлении студентов / А. Е. Матвеев, З. Х. Низаметдинова, Й. . Полишкене. — Москва : Русайнс, 2020. — 123 с. — URL: <https://book.ru/book/939705> — Текст : электронный.
5. Мифтахов, Р. А., Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие. — Москва : Русайнс, 2023. — 89 с. — URL: <https://book.ru/book/945928> — Текст : электронный.
6. Социология молодежи : учебник / К. В. Воденко, С. С. Черных, С. И. Самыгин, П. С. Самыгин ; под ред. К. В. Воденко. — Москва : РИОР , 2020. — 189 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=353625>
7. Тулякова, О. В. Комплексный контроль в физической культуре и спорте : учебное пособие. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 106 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/93804.html>

### 6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

- <http://www.nlr.ru> – Российская государственная библиотека
  - <http://orel.rsl.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
  - <http://Publ. Lib.ru/ARC> – Универсальная библиотека электронных книг.
- Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;

- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.