ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6E2133CC3BE1AA675ED8BC2769943B3E
Владелец: Павлятенко Геннадий Владимирович
Действителен: с 24.07.2023 до 16.10.2024

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО

**Донской казачий государственный институт пищевых технологий и бизнеса (филиал)**

**УТВЕРЖДАЮ**
И. о. зав. кафедрой
Биотехнологии, химии и аквакультуры
_____ /Вассель Н.П./
«24» февраля 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.О.ДВ.01.02 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту**

# СПЕЦИАЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МОДУЛЬ

| | |
|---|---|
| **Кафедра:** | **Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций** |
| **Направление подготовки:** | **35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура** |
| **Направленность (профиль):** | **Технологические процессы в рыбоводстве** |
| **Тип образовательной программы:** | **прикладной бакалавриат** |
| **Квалификация выпускника:** | **бакалавр** |
| **Форма обучения:** | **Заочная** |
| **Год набора:** | **2022 год** |
| **Общая трудоемкость:** | **328 часов/0 з.е.** |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AA7853CEFA35F0837BA866654F3503A6
Владелец: Павлятенко Геннадий Владимирович
Действителен: с 08.12.2025 до 03.03.2027

**Ростов-на-Дону, 2022**

Программу составил:
к.с.н., доцент Шенгелая С.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**«Специально-тренировочный модуль»**
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом «24» февраля 2022 г. протокол № 6 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура (приказ Минобрнауки России от 17.07.2017 г. № 668).

Руководитель ОПОП
к.х.н., доцент _____ Вассель Н.П.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры
**Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций**

Протокол № 06 от «21» 02 2022 года

Заведующий кафедрой д.с.н.,
профессор

_____ Нечушкин А.Ю.
*(подпись)*

Рабочая программа обсуждена на заседании выпускающей кафедры
**Биотехнология, химия и аквакультура**
Протокол от «24» февраля 2022 г. № 6

И. о. зав. кафедрой _____ Вассель Н.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ),СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙРАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**1.1. Цели:**

формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**1.2. Задачи:**

Задачи учебной дисциплины:
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.);
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО КУРСАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

**Связь с предшествующими дисциплинами (модулями), практиками**

| № п/п | Наименование | Курс | Шифр компетенции |
|---|---|---|---|
| 1 | Физическая культура и спорт | 1 | УК-7 |

**Распределение часов дисциплины**

| Курс | 2 | | 3 | | Итого | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | | |
| Лекции | 2 | 2 | | | 2 | 2 |
| Итого ауд. | 2 | 2 | | | 2 | 2 |
| Контактная работа | 2 | 2 | | | 2 | 2 |
| Сам. работа | 162 | 162 | 160 | 160 | 322 | 322 |
| Часы на контроль | | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 164 | 164 | 164 | 164 | 328 | 328 |

**Вид промежуточной аттестации:**

Зачёт 3 курс

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

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

УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/ | Курс | Часов | Инте ракт. | Прак. подг. | Индикаторы достижения компетенции | Оценочные средства |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1.Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания** | | | | | | |
| 1.1 | **Тема 1. Общая физическая подготовка.<br>Развитие физических качеств.<br>Знать: Методику выполнения упражнений<br>Уметь: Составить комплекс упражнений<br>Владеть: Навыками выполнения упражнений.<br><br>Тема 2. Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.<br>Развитие выносливости, кардиотренировка.<br>Знать: Методику выполнения упражнений<br>Уметь: Составить комплекс упражнений<br>Владеть: Навыками выполнения упражнений.<br><br>Тема 3. Общая физическая подготовка при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.<br>Развитие гибкости. Гимнстика.<br>Знать: Методику выполнения упражнений<br>Уметь: Составить комплекс упражнений<br>Владеть: Навыками выполнения упражнений.<br><br>Тема 4. Общая физическая подготовка при заболеваниях дыхательной системы.<br>Развитие общей выносливости.<br>Знать: Методику выполнения упражнений<br>Уметь: Составить комплекс упражнений<br>Владеть: Навыками выполнения упражнений.<br><br>Тема 5. Общая физическая подготовка при заболеваниях нервной системы.<br>Развитие координационных способностей.<br>Знать: Методику выполнения упражнений<br>Уметь: Составить комплекс упражнений<br>Владеть: Навыками выполнения упражнений.<br>/Ср/** | 2 | 48 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| | **Раздел 2.Виды оздоровительной гимнастики** | | | | | | |
| 2.1 | **Тема 1.Виды оздоровительной гимнастики.<br>Обучение комплексу упражнений оздоровительной гимнастики.<br>Знать: методику выполнения упражнений оздоровительной гимнастики.** | 2 | 42 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Уметь: Составить комплекс на все группы мышц.<br>Владеть техникой выполнения упражнений.<br><br>Тема 2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.<br>Обучение методики упражнений дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой.<br>Знать: Методику выполнения дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой.<br>Уметь: Выполнять упражнения по А.Н. Стрельниковой.<br>Владеть: Навыками выполнения упражнений.<br><br>Тема 3. Ритмическая гимнастика.<br>Обучение методики упражнений ритмической гимнастики.<br>Знать: Методику выполнения упражнений ритмической гимнастики.<br>Уметь: Правильно составить комплекс ритмической гимнастики на все группы мышц.<br>Владеть: Навыками выполнения упражнений.<br><br>Тема 4. Хатха-йога.<br>Обучение методике упражнений Хатха-йоги.<br>Знать: Методику выполнения упражнений «Хатха-йога».<br>Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц.<br>Владеть: Навыками выполнения упражнений.<br><br>Тема 5. Стретчинг.<br>Обучение техники упражнений стретчинга.<br>Знать: Методику выполнения упражнений стретчинга.<br>Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц.<br>Владеть: Навыками выполнения упражнений.<br><br>Тема 6. Калланетика.<br>Обучение методики выполнения упражнений калланетики.<br>Знать: Методику выполнения упражнений калланетики.<br>Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц.<br>Владеть: Навыками выполнения упражнений /Ср/** | | | | | | |
| | **Раздел 3.Подвижные игры** | | | | | | |
| 3.1 | **Тема 1. Подвижные игры.<br>Обучение техники и тактики подвижных игр.<br>Знать: Правила и технику безопасности.<br>Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования физических качеств.** | 2 | 42 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Владеть: Элементами техники подвижных игр.**<br><br>**Тема 2. Подвижные игры на развитие гибкости.**<br>**Обучение подвижным играм на развитие гибкости.**<br>**Знать: Правила и технику безопасности.**<br>**Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования гибкости.**<br>**Владеть: Элементами техники подвижных игр.**<br><br>**Тема 3. Подвижные игры на развитие координационных способностей.**<br>**Обучение подвижным играм на развитие координационных способностей.**<br>**Знать: Правила и технику безопасности.**<br>**Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования координационных способностей.**<br>**Владеть: Элементами техники подвижных игр.**<br><br>**Тема 4. Подвижные игры на развитие общей выносливости.**<br>**Обучение подвижным играм на развитие общей выносливости.**<br>**Знать: Правила и технику безопасности.**<br>**Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования общей выносливости.**<br>**Владеть: Элементами техники подвижных игр.**<br><br>**/Ср/** | | | | | | |
| 3.2 | **Тема 1. Подвижные игры.**<br>**Обучение техники и тактики подвижных игр.**<br>**Знать: Правила и технику безопасности.**<br>**Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования физических качеств.**<br>**Владеть: Элементами техники подвижных игр.**<br><br>**Тема 2. Подвижные игры на развитие гибкости.**<br>**Обучение подвижным играм на развитие гибкости.**<br>**Знать: Правила и технику безопасности.**<br>**Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования гибкости.**<br>**Владеть: Элементами техники подвижных игр.**<br><br>**Тема 3. Подвижные игры на развитие координационных способностей.** | 2 | 2 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Контрольные нормативы/реферат |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Обучение подвижным играм на развитие координационных способностей.**<br>**Знать: Правила и технику безопасности.**<br>**Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования координационных способностей.**<br>**Владеть: Элементами техники подвижных игр.**<br><br>**Тема 4. Подвижные игры на развитие общей выносливости.**<br>**Обучение подвижным играм на развитие общей выносливости.**<br>**Знать: Правила и технику безопасности.**<br>**Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования общей выносливости.**<br>**Владеть: Элементами техники подвижных игр.**<br><br>**/Лек/** | | | | | | |
| | **Раздел 4.Оздоровительное плавание** | | | | | | |
| 4.1 | **Тема 1. Оздоровительное плавание.**<br>**Обучение техники оздоровительного плавания.**<br>**Знать: Виды оздоровительного плавания.**<br>**Уметь: проплывать 25 метров и более.**<br>**Владеть: Техникой оздоровительного плавания.**<br><br>**Тема 2. Аквайога.**<br>**Обучение техники упражнений.**<br>**Знать: Технику упражнений системы аквайоги.**<br>**Уметь: Технически правильно выполнять упражнения.**<br>**Владеть: Техникой системы аквайоги.**<br><br>**Тема 3. Аквапилатес.**<br>**Обучение техники упражнений в воде на развитие гибкости суставов.**<br>**Знать: Технику упражнений системы аквапилатес.**<br>**Уметь: Технически правильно выполнять упражнения.**<br>**Владеть: Техникой системы аквапилатес.**<br><br>**Тема 4. Акварелакс.**<br>**Обучение техники упражнений.**<br>**Знать: Технику упражнений системы акварелакс.**<br>**Уметь: Технически правильно выполнять упражнения.**<br>**Владеть: Техникой системы акварелакс.**<br>**/Ср/** | 2 | 30 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| | **Раздел 5.Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5.1 | **Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).<br>Выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств.<br>Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.<br>Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.<br>Владеть: Техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.<br>Тема 2. Прикладные физические упражнения.<br>Обучение техники прикладных физических упражнений.<br>Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.<br>Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.<br>Владеть: Техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.<br>/Ср/** | 3 | 82 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| | **Раздел 6.Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | | |
| 6.1 | **Профессионально-прикладная физическая подготовка.<br>Прикладные виды спорта.<br>Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.<br>Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.<br>Владеть: Техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.<br>/Ср/** | 3 | 78 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |
| 6.2 | **Зачёт /Зачёт/** | 3 | 4 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Тестирование |

**Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:**

***Игровые педагогические технологии***

Игра наряду с трудом и ученьем - один из основных видов деятельности учащегося. По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

Педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью

***Информационные технологии***

Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта

***Технология модульного обучения***

Технология модульного обучения основана на идее личностно-ориентированного подхода. Основной технологии модульного обучения является самостоятельное освоение учебных дисциплин, которые для удобства поделены на модули. Цель технологии модульного обучения – создать условия выбора для полного овладения содержанием образовательных программ в разной последовательности, разном объеме и темпе через отдельные и независимые учебные модули с учетом индивидуальных интересов и возможностей субъектов образовательного процесса

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.
Формы самостоятельной работы:
1. Поиск информации в различных источниках и ее практическая обработка.
2. Исследовательская работа.
3. Составление информационных моделей объектов и их анализ.
Контроль выполнения самостоятельной работы:
Результаты самостоятельной работы студента контролируются преподавателем. Эти результаты учитываются в ходе текущей и промежуточной аттестации студента по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль». Наиболее целесообразной формой оценки результатов работы является балльная система. При оценке результатов самостоятельной работы студента учитывается уровень сложности задания.
Критерии оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов:
• уровень освоения студентом учебного материала;
• умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
• сформированность общеучебных умений;
• обоснованность и четкость изложения ответа;
• оформление материала в соответствии с требованиями.
Контроль выполненной самостоятельной работы осуществляется индивидуально, на занятии, при тестировании, при защите рефератов.
Виды самостоятельных работ:
В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:
- аудиторная;
- внеаудиторная.
Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.
Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.
Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно примерной и рабочей программ учебной дисциплины.
Виды самостоятельные работы студентов
- подготовка докладов и информационных сообщений на заданные темы
- занятия в секциях по видам спорта.
Чтобы развить положительное отношение студентов к внеаудиторной самостоятельной работе, следует на каждом ее этапе разъяснять цели работы, контролировать понимание этих целей студентами, постепенно формируя у них умение самостоятельной постановки задачи и выбора цели.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования индикаторов их достижения в процессе освоения ОПОП

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

***Недостаточный уровень:***

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

***Пороговый уровень:***

Знает виды физических упражнений

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

***Продвинутый уровень:***

Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки

Профессионально-прикладными видами спорта

***Высокий уровень:***

Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни

Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта

**6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций**

**Уровень сформированности компетенций**

| Характеристики индикаторов достижения компетенций | **1. Недостаточный: компетенции не сформированы.** | **2. Пороговый: компетенции сформированы.** | **3. Продвинутый: компетенции сформированы.** | **4. Высокий: компетенции сформированы.** |
|---|---|---|---|---|
| **Знания:** | Знания отсутствуют. | Сформированы базовые структуры знаний. | Знания обширные, системные. | Знания твердые, аргументированные, всесторонние. |
| **Умения:** | Умения не сформированы. | Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. | Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. | Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. |
| **Навыки:** | Навыки не сформированы. | Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка. | Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка. | Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка. |

**Описание критериев оценивания**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Обучающийся демонстрирует:<br>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;<br>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;<br>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;<br>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;<br>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. | Обучающийся демонстрирует:<br>- знания теоретического материала;<br>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;<br>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;<br>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. | Обучающийся демонстрирует:<br>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;<br>- твердые знания теоретического материала;<br>-способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;<br>- правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы;<br>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;<br>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;<br>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.<br>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы. | Обучающийся демонстрирует:<br>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;<br>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;<br>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;<br>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;<br>- умение решать практические задания;<br>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы. |
| **0 - 59 баллов** | **60 - 69 баллов** | **70 - 89 баллов** | **90 - 100 баллов** |
| **Оценка «незачет»,** | **Оценка «зачтено/удовлетворительно»,** | **Оценка «зачтено/хорошо»,** | **Оценка «зачтено/отлично»,** |

| «неудовлетворительно» | «удовлетворительно» | «хорошо» | «отлично» |
|---|---|---|---|

**Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине (молулю) для проведения промежуточной аттестации**

| **ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.** |
|---|
| 1. Недостаточный уровень |
| Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой |
| Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия |
| Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе |
| 2. Пороговый уровень |
| Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности |
| Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия |
| Знает виды физических упражнений |
| 3. Продвинутый уровень |
| Профессионально-прикладными видами спорта |
| Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья |
| Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки |
| 4. Высокий уровень |
| Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта |
| Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии |
| Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни |

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 9 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине.
В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 10 до 30 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен СДАН, и результат сдачи определяется в зависимости от итогового рейтинга по дисциплине в соответствии с утвержденной шкалой перевода из 100-балльной шкалы оценивания в 5- балльную.
Для приведения рейтинговой оценки по дисциплине по 100-балльной шкале к аттестационной по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет) используется следующая шкала:

| Аттестационная оценка по дисциплине | Рейтинговая оценка по дисциплине |
|---|---|
| "ОТЛИЧНО" | 90 - 100 баллов |
| "ХОРОШО" | 70 - 89 баллов |
| "УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" | 60 - 69 баллов |
| "НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО" | менее 60 баллов |
| "ЗАЧТЕНО" | более 60 баллов |
| "НЕ ЗАЧТЕНО" | менее 60 баллов |

**6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)**
Оценочные средства по дисциплине «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» разработаны в соответствии с положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».
Общее количество баллов за виды учебной деятельности студента, предусмотренные основной образовательной программой освоения дисциплины, должно составлять не менее 60 баллов (зачетный балл).
Критерии оценки текущих занятий
- посещение студентом одного занятия – 2 балла;
- активная работа на практическом занятии – от 1 до 3 баллов
- выполнение самостоятельной работы - от 1 до 15 баллов
- выполнение теоретического тестового задания – от 1 до 10 баллов

Критерии оценки тестовых заданий:
- каждое правильно выполненное задание от 1 до 5 баллов.

Характеристика ОС для обеспечения текущего контроля по дисциплине
Для проведения текущего знаний, умений и навыков в соответствии с реализуемыми компетенциями используются

**6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.**

Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю): зачет

Зачет - как средство проверки способности обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для решения задач по курсу изучаемой дисциплины (модулю). Зачет получает обучающийся, набрав баллы от 60 и выше за выполненные задания

**6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Учебным планом не предусмотрено

**6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся. Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Подготовка к практическому занятию

При подготовке и работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: процесс предварительной подготовки, разминки, активная спортивная подготовка во время занятия, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию практического типа заключается в изучении теоретического материала по видам спорта в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в спортивном зале, бассейне, открытой площадке.

Работа во время учебного занятия практического типа включает несколько моментов:

– консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов по спортивным нормативам или нормативам ГТО, проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому виду спорта. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов (не сдачи нормативов) обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю нормативы до проведения промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| | |
|---|---|
| **7.1. Рекомендуемая литература** | |
| **7.1.1. Основная литература** | |
| Л.1.1 | Карасева Т.В., Махов А.С. Лечебная физическая культура при травмах [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 140 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=367174 |
| Л.1.2 | Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156380 |
| Л.1.3 | Карасева Т.В., Махов А.С. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 158 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=368724 |
| **7.1.2. Дополнительная литература** | |
| Л.2.1 | Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2018. - 336 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=372244 |
| Л.2.2 | Каткова А.М., Храмцова А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=339601 |
| Л.2.3 | Малейченко Е.А., Доценко Н.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 159 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=341972 |
| **7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства** | |
| 7.2.1 | Microsoft Windows 7 |

| | |
|---|---|
| 7.2.2 | Microsoft Office 2013 Standard |
| 7.2.3 | Kaspersky Endpoint Security |
| **7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет** | |
| 7.3.1 | Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/ |
| 7.3.2 | Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/ |
| 7.3.3 | Электронно-библиотечная система "Znanium.com". Режим доступа: https://znanium.com/ |
| 7.3.4 | Национальный цифровой ресурс "РУКОНТ". Режим доступа: https://rucont.ru/ |
| 7.3.5 | Электронно-библиотечная система "polpred". Режим доступа: https://polpred.com/ |
| 7.3.6 | Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: http://www.scirus.com/ |
| 7.3.7 | Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/ |
| 7.3.8 | "Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/ |

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 8.1 | **Адрес: Ростов-на Дону, Семашко,55 ауд. 26** - Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Проектор переносной; Системный блок; Доска меловая, Трибуна, Переносной ноутбук, МФУ. |

## 9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**

Руководитель ОПОП
Канд. хим наук, доц .Н.П. Вассель_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от_____2023 г. № _
Зав. кафедрой Нечушкин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Биотехнологии, химиии аквакультуры**
Протокол от_____2023 г. № _
Зав. кафедрой Вассель Н.П._____

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Типовые тестовые задания для определения уровня общей физической подготовки**

| № | Тесты | Баллы | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | муж. | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 |
| | | жен. | +16 | +11 | +8 | +6 | +4 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | муж. | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| | | жен. | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| 3. | Определение общей выносливости (степ-тест) (уд/мин) | муж. | 159 | 169 | 179 | 189 | 199 |
| | | жен. | 169 | 179 | 189 | 199 | 209 |
| 4. | Оценка статического равновесия проба Ромберга на полу (сек) | муж. | 120 | 100 | 80 | 70 | 60 |
| | | жен. | 120 | 100 | 80 | 70 | 60 |
| 5. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин/кол-во раз | муж. | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 |
| | | жен. | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| 6. | Плавание 50 м (мин, сек) | муж. | Без учета | | | | |
| | | жен. | Без учета | | | | |

**Оценочные средства текущей успеваемости**

Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль

Тест – как средство проверки знаний, умений и практических навыков.

Раздел 1.

1. ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРОИСХОДИТ

А.увеличение кровенаполнения сосудов головногомозга

Б. сужение сосудов внутренних органов

В.расширение периферических сосудов конечностей

С. расширение сосудов внутренних органов

2. В ПРОЦЕССЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТЫ ПРОИСХОДИТ

А.увеличение времени реакции

Б.уменьшение времени реакции

В.снижение устойчивости внимания

Г..повышение сосредоточения внимания

3. ФАКТОРАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

А.пониженная температура воздуха

Б.хорошее состояние здоровья

В.тишина
Г..шум
Д.хорошая освещенность рабочего помещения

4. РАССЕЯННОЕ ВНИМАНИЕ, ЧАСТО ЗАМЕДЛЕННЫЕ ДВИЖЕНИЯ, СЛАБЫЙ ИНТЕРЕС МАТЕРИАЛУ, ОТСУТСТВИЕ ВОПРОСОВ ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЗНАКАМИ
А.незначительное утомление
Б.значительное утомление
В.резкое утомление

5. ПЕРИОД ВРАБАТЫВАНИЯ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ БЫСТРЕЕ
А.в весеннем семестре
Б.в осеннем семестре

6. СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ
А.гипоксии
Б.гиподинамии
В.гипокинезии

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|
| А | Г | Б | Б | Б | Б |

Раздел 2.

1 ОСНОВНЫМИ ЗАДАЧАМИ ПРОВЕДЕНИЯ УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика)
А) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности
Б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
В) развить и совершенствовать быстроту
Г) полноценно включить организм в предстоящую работу
Д) развить и совершенствовать выносливость

2. В КОМПЛЕКС УГГ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ
А) общеразвивающие упражнения
Б) упражнения со значительным отягощением
В) упражнения на гибкость
Г) упражнения длительного статического характера
Д) упражнения на восстановление дыхания

3. В СТРУКТУРУ КОМПЛЕКСА УГГ ВХОДЯТ УПРАЖНЕНИЯ
А) для мышц туловища
Б) для мышц верхних и нижних конечностей
В) бег на месте
Г) прыжки в длину с разбега
Д) ускорение на короткие дистанции

4. КОМПЛЕКСА УГГ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ В ТЕЧЕНИИ
А) 25-30 мин

Б) 10-15 мин
В) 50-60 мин

5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СВЯЗАН
А) с развитием скоростных качеств человека
Б) с повышением аэробных возможностей организма
В) с увеличением силы мышц
Г) с повышением физической работоспособности

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| Г | А | А | Б | Г |

Раздел 3.

1.ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА- ЭТО
А) оценка морфологических и физических показателей
Б) оценка функций кровоснабжения
В) оценка физической подготовленности

2.К МЕТОДАМ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА ОТНОСЯТСЯ
А) антропометрические взаимосочетания
Б) физические стандарты
В) индексы
Г) взаимосовмещения
Д) антропометрические стандарты
Е) корреляция

3. АКТИВИЗАЦИЯ, ПОДДЕРЖАНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СИЛ, ПРОФИЛАКТИКА УТОМЛЕНИЯ, ИНТЕРЕСНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ДОСУГА С ИНВАЛИДАМИ – ЭТО ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ
А) адаптивной двигательной рекреации
Б) адаптивной физической реабилитации
В) адаптивного физического воспитания

4. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ПОДГОТОВКУ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ
А) круглогодично
Б) во внеучебное время
В) в каникулярное время

5. СИЛОВАЯ ГИМНАСТИКА ГТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ТЕСТЫ
А) подтягивания на низкой и высокой перекладинах
Б) сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа
В) жим штанги лѐжа 32 кг
Г) рывок гири 16 кг
Д) поднимание туловища из положения лѐжа на спине
Е) подъем прямых ног из положения лѐжа

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| А | А | А | А | А, Б, Д |

Раздел 4.

1. ОДНИМ ИЗ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ:
А) энергетическая ценность питания должна быть ниже энергетическим затратам организма
Б) энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма

2. ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО ПОВЫШЕНИЕ
А) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок
Б) устойчивости организма к психологическим воздействиям
В) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
Г) сопротивляемости организма к утомлению

3. СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯМИ ЯВЛЯЮТСЯ
А) прикладывание льда
Б) хождение по мокрой траве
В) контрастные погружения
Г) хождение по углям
Д) хождение по выпавшему снегу
Е) хождение по воде
Ж) прохладные компрессы

4. СТРЕТЧИНГ – ЭТО УПРАЖНЕНИЯ
А) направленные на развитие и совершенствование ловкости
Б) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах
В) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств

5. ОСНОВНЫМИ МЕТОДАМИ СТРЕТЧИНГА ЯВЛЯЮТСЯ
А) динамическая «растяжка»
Б) статистические «растяжка»
В) баллистическая «растяжка»
Г) статическая «растяжка»
Д) проприоцептивная «растяжка»

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| Б | В | Б,В,Е | Б | Г |

Раздел 5.

1.КОМПОНЕНТАМИ, ВХОДЯЩИМИ В СТРУКТУРУ КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ, ЯВЛЯЮТСЯ

А) продолжительность упражнений
Б) интенсивность упражнений
В) продолжительность интервалов отдыха
Г) характер умственной нагрузки
Д) характер отдыха
Е) число повторений упражнения

2. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯГИВАНИЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НАГРУЗКИ НАПРАВЛЕНО
А) на сердечно-сосудистую систему
Б) на выделительную систему
В) на нервно-мышечную систему

3.ПИОНЕРБОЛ ПОДВОДЯЩАЯ ИГРА:
А) к баскетболу;
Б) к волейболу;
В) к настольному теннису; 22.

4. БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕНОЙ МЕСТНОСТИ НАЗЫВАЕТСЯ:
А) стипль-чез;
Б) марш-бросок;
В) кросс;
Г) полоса препятствий.

5.КАК НАЗЫВАЕТСЯ ЛИНИЯ КОТОРУЮ БЕГУН ПЕРЕСЕКАЕТ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДИСТАНЦИИ:
А)боковая;
Б)лицевая;
В)разметка;
Г)финиш.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| Е | В | Б | В | Г |

Тема 6.

1.НЕДОСТАТОК ВИТАМИНОВ В ОРГАНИЗМЕ НАЗЫВАЕТСЯ:
А) авитаминоз;
Б) гиповитаминоз;
В) гипервитаминоз;
Г) бактериоз.

2.КАКОВЫ ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ
А) неправильная организация питания;
Б) слабая мускулатура тела;
В) увеличение роста человека.

**3.КАКОЕ ДВИЖЕНИЕ (ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ТЕСТ) СЛЕДУЕТ ВЫБРАТЬ ПРИ ОЦЕНКЕ УРОВНЯ СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ?**
А) прыжки со скакалкой;
Б) длительный бег до 25-30 минут;
В) подтягивание из виса на перекладине.

**4.ПРИ ПОМОЩИ КАКИХ УПРАЖНЕНИЙ МОЖНО ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ВЫНОСЛИВОСТИ?**

А) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
Б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
В) эстафеты с набором различных заданий.

**5. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ УТОМЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?**

А) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
Б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
В) измерять пульс.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
| А | Б | В | Б | А |

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ

АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА

| Индекс и<br><br>Наименование компетенции<br><br>(в соответствии с ФГОС ВО (ВО) | Признаки проявления компетенции/<br><br>дескриптора (ов) в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины |
|---|---|
| УК-7—способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **недостаточный** уровень:<br><br>**Знать** :не знает средства и методы физической культуры.<br><br>**Уметь**: не способен применять средства и методы физической культуры для поддержания здоровья.<br><br>**Владеть**: не владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br><br>**пороговый** уровень:<br><br>**Знать:** Обучающийся демонстрирует знания теоретического материала;<br><br>**Уметь**:. самостоятельно выбирает и применять способы и средства для поддержания здоровья.<br><br>**Владеть**: средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы.<br><br>**продвинутый** уровень:<br><br>Знать: основы здорового образа жизни . |

| | |
|---|---|
| | **Уметь**: применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности.<br><br>**Владеть**: средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br><br>**высокий** уровень:<br><br>Знать: знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни;<br><br>**Уметь**: самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности<br>**Владеть**: владеть методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

Примеры тестовых заданий:

1. К показателям физической подготовленности относятся:

А) сила, быстрота, выносливость

Б) рост, вес, окружность грудной клетки

В) артериальное давление, пульс

Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

2. К циклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):

А) Бег
Б) ходьба на лыжах
В) езда на велосипеде
Г) плавание.
Д) фигурное катание
Е) прыжки в высоту.

3. К ациклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):

А) единоборства
Б) гимнастика
В) прыжки в длину

Г) бег
Д) гребля

Е) ходьба.

4. Ловкость – способность человека:
А) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью

Б) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени

В) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;
Г) быстро овладеть техникой циклических движений.

5. Выносливость-способность:

А) человека выполнять упражнение с максимальным усилием

Б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды

В)организма быстро восстанавливаться после физических упражнений
Г) организма противостоять утомлению

Д)человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

6. Виды выносливости укажите 2 правильных ответа):

А) целенаправленная

Б) общая

В) объемная

Г) специальная

Д) условная.

7. Укажите 2 метода развития выносливости:

А) непрерывный
Б) интенсивный

В) равномерный

Г) интегральный.

8. Быстрота – это способность человека выполнять:А)

движения в минимальный промежуток времени

Б) движения с минимальным усилием

В) движения с максимальной амплитудой.

9. Гибкость- это способность человека выполнять:

А) движения с большой амплитудой

Б) движения с максимальной скоростью

В) движения с максимальным усилием

Г) сложно-координационные движения.

10. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:

А) за счет мышечных усилий

Б) с максимальной скоростью

В) с минимальным усилием

Г) продолжительное время

Д) за отчет волевых усилий.

11. Быстрота —это:

А)способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени

Б) способность человека быстро набирать скорость

В)способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции

Г) способность быстро останавливаться.

12. Двигательное умение – это:
А) уровень владения знаниями о движениях
Б) уровень владения двигательным действием
В) уровень владения тактической подготовкой
Г) уровень владения системой движений.

13. Что является основными средствами физического воспитания?
А) учебно-тренировочные занятия
Б) физические упражнения
В) средства обучения
Г) средства закаливания.

14. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
А) метания
Б) прыжки
В) кувырки
Г) бег.

15. Одним из основных физических качеств является:
А) внимание
Б) работоспособность
В) сила
Г) здоровье.

16. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
А) сила
Б) выносливость
В) быстрота
Г) ловкость.

17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
А) тяжелая атлетика
Б) гимнастика
В) современное пятиборье
Г) легкая атлетика.

18. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
А) подвижных и спортивных игр
Б) прыжков в высоту
В) бега с максимальной скоростью
Г) занятий легкой атлетикой.

19. Назовите основные физические качества.
А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
Б) ловкость (координационные способности), сила, быстрота, выносливость, гибкость
В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

20. .Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

А— стойкость;

Б— гибкость;

В — ловкость;

Г— бодрость;

Д — выносливость;

Е— быстрота;

Ж — сила.

21. Структура занятия по физической культуре в вузе включает в себя:

А – подготовительная часть, основная часть, заключительная часть;

б– подводящая часть, разминочная часть, основная часть;

в – бег, основная часть, стретчинг.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| А | А<br>Б<br>В<br>Г | Г<br>Д<br>Е | Б | Г | Б<br>В<br>Г | А<br>В | А | А | А | А | Б | А | Г | В | Б | Б | А | Б | А<br>Г | А |

**Примерные темы докладов и рефератов для студентов подготовительной и специальной медицинских групп**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
2. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическая культура студента.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
7. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
8. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
9. Биологические ритмы и работоспособность.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
12. Краткая характеристика физиологических состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
14. Образ жизни студента и его влияние на здоровье.
15. Здоровый образ жизни студента.
16. Наследственность и ее влияние на здоровье.
17. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
18. Режим труда и отдыха.
19. Организация режима питания.

20. Рациональное питание.
21. Организация двигательной активности.
22. Личная гигиена и закаливание.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизическая регуляция организма.
25. Культура сексуального поведения.
26. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условия здорового образа жизни.
27. Воздействие алкоголя на организм человека.
28. Воздействие табако-курения на организм человека.
29. Воздействие наркотических веществ на организм человека.
30. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
31. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
32. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
33. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
34. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студента.
35. Массовый спорт. Спорт высших достижений.
36. Олимпийское движение. Международный олимпийский комитет (МОК).
37. История олимпийских игр.
38. Единая спортивная классификация.
39. Виды спорта.
40. Национальные виды спорта.
41. Великие спортсмены.
42. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
43. Студенческие спортивные соревнования.
44. Студенческие спортивные организации.
45. Нетрадиционные системы физических упражнений.
46. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
47. Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества.
48. Планирование тренировки в избранном виде спорта или физических упражнений.
49. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
50. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
51. Педагогический контроль. Содержание, виды педагогического контроля.
52. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
53. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
54. Методика определения нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

*Примечание:*Темы докладов и рефератов контроля по модулям освоения дисциплин преподаватель предлагает (задает) студенту

**Примерные вопросы для промежуточной аттестации**

1. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании (по К.Куперу).
2. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
3. Массаж. Значение, виды и методика проведения.
4. Самомассаж.
5. Целлюлит. Профилактика и лечение средствами физической культуры и спорта.
6. Оздоровительный бег как средство укрепления здоровья.

7. Ходьба как средство укрепления здоровья.
8. Плавание как средство укрепления здоровья.
9. Лыжные прогулки как средство укрепления здоровья.
10. Туризм как средство укрепления здоровья.
11. Система оздоровления П.К. Иванова.
12. Позвоночник гибок – тело молодо.
13. Что такое лечебное голодание.
14. Экология и здоровье человека.
15. Научно-технический прогресс и факторы его влияния на здоровый образ жизни (ЗОЖ).
16. Здоровье человека как социальная ценность.
17. Средства и методы физического воспитания.
18. Сила как физическое качество.
19. Быстрота как физическое качество.
20. Выносливость как физическое качество.
21. Гибкость как физическое качество.
22. Ловкость и координация как физическое качество.
23. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
24. Общая физическая подготовка (ОФП).
25. Специальная физическая подготовка.
26. Интенсивность физических нагрузок.
27. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
28. Значение мышечной релаксации (расслабления).
29. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
30. Формы занятий физическими упражнениями.
31. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
32. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
33. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Формы и содержание самостоятельных занятий.
35. Возрастные особенности содержания занятий.
36. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
37. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
38. Гигиена самостоятельных занятий.
39. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Профилактика травматизма.
41. Оздоровительная гимнастика в период беременности.
42. Оздоровительная гимнастика в послеродовой период.
43. Закаливание ребенка от рождения до года.
44. Закаливание ребенка до трех лет.
45. Физическое воспитание в семье.
46. Воспитательное значение занятий физической культурой и спортом.
47. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студента.
48. Производственная физическая культура (ПФК), ее методические основы, цели и задачи.
49. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры (ПФК).
50. Производственная физическая культура (ПФК) в рабочее время.
51. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
52. Физическая культура и спорт в свободное время.
53. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
54. Лечебная физическая культура (ЛФК) при различных видах травм и заболеваний.
55. Особенности функций организма: анатомических, морфологических, физиологических, биохимических. Единство функциональных систем организма.