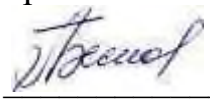
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой бизнеса и проектных технологий


Беспамятнова Л.П

«24» февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.03 Секционно-спортивный модуль

Кафедра: социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций

Направление подготовки:	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль):	Процессное управление организацией
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
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 г.

Программу составил(и):
канд.пед.наук доц. Шенгелая С.А .

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Секционно-спортивный 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 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)
07.007. Профессиональный стандарт "СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРОЦЕССНОМУ УПРАВЛЕНИЮ", утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 апреля 2018 г. N 248н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 8 мая 2018 г., регистрационный N 51030)

Руководитель ОПОП
канд.экон.наук, доц. Беспамятнова Л.П._____

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от 24 февраля 2022 г. № 6
Зав. кафедрой Нечушкин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
бизнеса и проектных технологий
Протокол от 24 февраля 2022 г. № 6
Зав. кафедрой Беспамятнова Л.П. _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 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 САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (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 физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

1.2. Задачи:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, 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 СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с предшествующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Ознакомительная практика	4	УК-4, УК-7, УК-11, УК-2, УК-5, УК-6, УК-1, ОПК-6, ОПК-1
2	Строевая подготовка	4	УК-7
3	Физическая культура и спорт	2	УК-7

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Недель	17 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	324	324	324	324
Итого	328	328	328	328

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 5 семестр

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/	Семестр	Часов	Интеракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства

	Раздел 1. Раздел 1. Плавание. Общая физическая подготовка/ Гимнастика. Общая физическая подготовка						
1.1	**Плавание** **Общая физическая подготовка** **Тема 1. Развитие гибкости;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития гибкости** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие гибкости.** **Тема 2. Развитие силовых способностей;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития силы** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие силы** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие силы** **Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития скоростно-силовых способностей** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей** **Тема 4. развитие общей выносливости.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития общей выносливости** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать**	5	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие общей выносливости** **Гимнастика** **Общая физическая подготовка** **Тема 5. Развитие гибкости;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития гибкости** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие гибкости.** **Тема 6. Развитие силовых способностей;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития силы** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие силы** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие силы** **Тема 7. Развитие общей выносливости.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития общей выносливости** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие общей выносливости** **Тема 8. Развитие скоростных способностей;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники**						

	развития скоростно-силовых способностей **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей** **/Лек/**						
1.2	**Плавание** **Общая физическая подготовка** **Тема 1. Развитие гибкости;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития гибкости** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие гибкости.** **Тема 2. Развитие силовых способностей;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития силы** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие силы** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие силы** **Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития скоростно-силовых способностей** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей**	5	60	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	Тема 4. развитие общей выносливости. **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития общей выносливости** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие общей выносливости** **Гимнастика** **Общая физическая подготовка** **Тема 5. Развитие гибкости;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития гибкости** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие гибкости.** **Тема 6. Развитие силовых способностей;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития силы** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие силы** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие силы** **Тема 7. Развитие общей выносливости.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития общей выносливости** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами**						

	совершенствования упражнений, направленных на развитие общей выносливости **Тема 8. Развитие скоростных способностей;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития скоростно-силовых способностей** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей** **Владеть:** **Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей** **/Ср/**						
	Раздел 2.Раздел2. Плавание. Специальная физическая подготовка / Гимнастика. Специальная физическая подготовка						
2.1	**Специальная физическая подготовка** **Тема 1. Плавание способом кроль на груди;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на груди** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на груди** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на груди** **Тема 2. Плавание способом кроль на спине;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на спине** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине**	5	52	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	Тема 3. Плавание способом брасс; **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на спине** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине** **Тема 4. Плавание способом баттерфляй;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники плавания способом баттерфляй** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники плавания способом баттерфляй** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники плавания способом баттерфляй** **Тема 5. Старты, повороты.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники старта и поворотов.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники старта и поворотов.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники старта и поворотов.** **Гимнастика** **Тема 6. Группировки, перекаты, кувырки, строевые упражнения;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники группировки, перекатов, кувырков, строевых упражнений.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники группировки, перекатов, кувырков, строевых упражнений.**						

	Владеть: **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники группировки, перекатов, кувырков, строевых упражнений.** **- преодоление полосы препятствий с 5 – 7 препятствиями различного характера;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники полосы препятствий.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники для преодоления полосы с препятствиями.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники для преодоления полосы с препятствиями.** **Тема 7. Прыжки через скакалку.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники прыжков через скакалку.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники прыжков через скакалку.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники прыжков через скакалку.** **/Ср/**						
	Раздел 3.Раздел 3. Плавание. Совершенствование техники плавания/Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений						
3.1	**Совершенствование техники плавания** **Тема 1. Плавание способом кроль на груди;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на груди** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на груди** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль**	5	50	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	на груди **Тема 2. Плавание способом кроль на спине;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на спине** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине** **Тема 3. Плавание способом брасс;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на спине** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на спине** **Тема 4. Плавание способом баттерфляй;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники плавания способом баттерфляй** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники плавания способом баттерфляй** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники плавания способом баттерфляй** **Тема 5. Старты, повороты.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники старта и поворотов.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники старта и поворотов.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями**						

	направленных на совершенствование техники старта и поворотов. **Гимнастика** **Тема 6. ОРУ на месте и в движении, упражнения с собственным весом, с фитнес-оборудованием;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений ОРУ, направленный на развитие техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями ОРУ направленных на совершенствование техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием.** **Тема 7. Упражнения с собственным весом.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники упражнений с собственным весом.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники упражнений с собственным весом.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники упражнений с собственным весом.** **/Ср/**						
	Раздел 4.Раздел 4. Плавание. Прикладное плавание/Гимнастика. Прикладная гимнастика						
4.1	**Прикладное плавание** **Тема 1. Передвижения под водой или ныряния;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники передвижения под водой или ныряния.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники передвижения под водой или ныряния.**	5	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	Владеть: **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники передвижения под водой или ныряния.** **Тема 2. Прыжки в воду;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники прыжков в воду** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники прыжков в воду** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники прыжков в воду** **Тема 3. Преодоление преград в воде.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники преодоления преград в воде.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники преодоления преград в воде.** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники преодоления преград в воде.** **Прикладная гимнастика** **Тема 4. Упражнения в равновесии;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники равновесия.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники равновесие.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники равновесия.** **Тема 5. Упражнения в лазанье.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники лазанья.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать**						

	комплекс упражнений, направленный на развитие техники лазанья. **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники лазанья.** **/Ср/**						
	Раздел 5.Раздел 5. Плавание. Прикладное плавание/Гимнастика. Прикладная гимнастика						
5.1	**Прикладное плавание** **Тема 1. Передвижения под водой или ныряния;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники передвижения под водой или ныряния.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники передвижения под водой или ныряния.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники передвижения под водой или ныряния.** **Тема 2. Прыжки в воду;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники прыжков в воду** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники прыжков в воду** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники прыжков в воду** **Тема 3. Преодоление преград в воде.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники преодоления преград в воде.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники преодоления преград в воде.** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники**	5	60	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	преодоления преград в воде. **Прикладная гимнастика** **Тема 4. Упражнения в равновесии;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники равновесия.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники равновесие.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники равновесия.** **Тема 5. Упражнения в лазанье.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники лазанья.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники лазанья.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники лазанья.** **/Ср/**						
	Раздел 6.Раздел 6. Плавание. Спортивное плавание/Гимнастика. Атлетическая гимнастика						
6.1	**Спортивное плавание** **Тема 1. Комплексное плавание;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники плавания.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники плавания.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники плавания.** **Тема 2. Эстафеты.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику необходимых в эстафете.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений,**	5	60	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	направленный на развитие необходимых навыков в эстафете. **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники физических качеств необходимых в различных видах эстафеты.** **Атлетическая гимнастика** **Тема 3. Преодоление сопротивления собственного тела;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику при выполнении упражнений на развитие силы с сопротивлением собственного тела.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений на развитие силы с сопротивлением собственного тела.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники на развитие силы с сопротивлением собственного тела.** **Тема 4. Перемещения собственного тела с использованием «классических гимнастических» снарядов;** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику при выполнении упражнений на развитие силы гимнастических снарядах.** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений на развитие силы на гимнастических снарядах.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники развития силы на гимнастических снарядах.** **Тема 5. Упражнения с "набивным" мячом.** **Знать:** **Уверенно знает основы обучения движениям и их технику при выполнении упражнений на развитие силы с "набивным" мячом** **Уметь:** **Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений на развитие силы с "набивным" мячом.** **Владеть:** **Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники развития силы с "набивным"**						

	мячом. /Ср/						
6.2	**/Зачёт/**	5	0	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

Игровые технологии

Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки; предлагает выбор - разные социальные роли и «маски», варианты решения задач, которые позволяют лучше узнать себя, проконтролировать свое поведение, эффективнее справиться со сложным делом; создает среду для повышения мотивации с помощью активизации воображения, «духа соперничества», азарта, групповой деятельности

Информационные технологии

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

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Освоение обучающимся учебной дисциплины «. Спортивно-секционный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся заключается в заполнении дневника самоконтроля*.

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.

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.

*методические рекомендации обучающимся по выполнению самостоятельной работы по заполнению дневника самоконтроля. (Приложение №3)

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: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - 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 текущего контроля успеваемости дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Секционно-спортивный модуль» разработаны в соответствии с положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)», Приложение №1

Примерный перечень вопросов

1.Древнейшей формой организации физической культуры были:
А) бега
Б) единоборство
В) соревнования на колесницах
Г) игры

2.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …

Г) велоспорт

3.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья
А) стрельба
Б) фехтование
В) гимнастика
Г) верховая езда

4.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
А) игры отличались миролюбивым характером
Б) в период проведения игр прекращались войны
В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
Г) Олимпийские игры имели мировую известность

5.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
А) метание копья
Б) борьба
В) бег на один стадий
Г) бег на четыре стадия

6.Какая организация руководит современным олимпийским движением?
А) Организация объединенных наций
Б) Международный совет физического воспитания и спорта
В) Международный олимпийский комитет
Г) Международная олимпийская академия

7.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?
А) Н.Орлов
Б) А.Петров
В) Н.Панин – Коломенкин
Г) А.Бутовский

8.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):
А) делегация страны – организатора
Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
г) делегация Греции

9.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?
А) 1890
Б) 1894
В) 1892
Г) 1896

10.Термин «Олимпиада» означает:
А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
В) синоним Олимпийских игр
Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

11.В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?
А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
Б) в 1976 году в Сочи
В) в 1980 году в Москве
Г) пока еще не проводились

12.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?
1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту
5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба
9.плавание 10.метание копья
А)1,2,3,8,9
Б)3,5,6,8,10
В)1,4,6,7,9
Г)2,5,6,9,10

13.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…
А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

14.Олимпийские игры состоят из…
А) соревнований между странами
Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
В) зимних и летних Игр Олимпиады
Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

15.Талисманом Олимпийских игр является:
А) изображение Олимпийского флага
Б) изображение пяти сплетенных колец
В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

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

17.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
Б) закаливающих, психологических и философских задач
В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

18.Временное снижение работоспособности принято называть:
А) усталостью
Б) напряжением
В) утомлением
Г) передозировкой

19.Что является основными средствами физического воспитания?
А) учебные занятия
Б) физические упражнения
В) средства обучения
Г) средства закаливания

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

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

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

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

24.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

25.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

26.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
А) уровень физического развития
Б) уровень физической работоспособности
В) уровень физического воспитания
Г) уровень физической подготовленности

27.Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?
А) несогласованность действий стран
Б) отказ от участия в Играх большинства стран
В) первая и вторая мировые войны
Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

28.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…
А) гимнастике
Б) боксе
В) плавании
Г) борьбе

29.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…
А) строевыми приемами
Б) передвижениями
В) размыканиями и смыканиями
Г) построениями и перестроениями

30.Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…
А) стойка
Б) «мост»
В) переворот
Г) «шпагат»

31. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
а — общей физической подготовкой;
б — специальной физической подготовкой;
в — гармонической физической подготовкой;
г — прикладной физической подготовкой.

32.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
а — в Олимпии;
б — в Спарте;
в — в Афинах.

33. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
а — 5 лет;
б — 4 года;
в — 2 года;
г — 3 года.

34.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
б — регулярное обращение к врачу;
в — физическую и интеллектуальную активность;
г — рациональное питание и закаливание.

35. Основными источниками энергии для организма являются:
а — белки и минеральные вещества;
б — углеводы и жиры;
в — жиры и витамины;
г — углеводы и белки.

36. Рациональное питание обеспечивает:
а — правильный рост и формирование организма;

37.Физическая работоспособность — это:
а — способность человека быстро выполнять работу;
б — способность разные по структуре типы работ;
в — способность к быстрому восстановлению после работы;
г — способность выполнять большой объем работы.

38.Что понимается под закаливанием:
а — посещение бани, сауны;
б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г — укрепление здоровья.

39. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

40.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
в — все перечисленное.

41.Какими показателями характеризуется физическое развитие:
а — антропометрическими показателями;
б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

42.Формирование человеческого организма заканчивается к:
а — 14-15 годам;
б — 17-18 годам;
в — 19-20 годам;
г — 22-25 годам.

43.Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
а — стойкость;
б — гибкость;
в — ловкость;
г — бодрость;
д — выносливость;
е — быстрота;
ж — сила

44.Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
а — выносливость;
б — координационные способности;
в — гибкость.

45. Ловкость — это:
а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

46.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.

47.Под гибкостью как физическим качеством понимается:
а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
г — эластичность мышц и связок.

48.Сила — это:
а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

49.Под выносливостью как физическим качеством понимается:
а — комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
г — способность сохранять заданные параметры работы.

50. Активный отдых — это:
а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

51.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
а — для мышц ног;
б — типа потягивания;
в — махового характера;
г — для мышц шеи.

52.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически сформировавшийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:
а — гимнастикой;
б — соревнованием;
в — видом спорта.

53. Пять олимпийских колец символизируют:
а — пять принципов олимпийского движения;
б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):
а — Вячеслав Фетисов;
б — Юрий Титов;
в — Александр Попов;
г — Александр Карелин.

55.В каком году были проведены первые Олимпийские игры в России:
а — 1924;
б — 1896;
в — 1947;
г — 1980.

56.Гиподинамия — это:
а — пониженная двигательная активность человека;
б — повышенная двигательная активность человека;
в — нехватка витаминов в организме;
г — чрезмерное питание.

57.Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
а - «Быстрее, выше, сильнее»;
б - «Главное не победа, а участие»;
в - «О спорт — ты мир!».

58. Частота дыхания – это:
А – объём воздуха при вдохе;
Б- количество выдохов за 1 мин.
В – количество дыхательных циклов в минуту.

59. 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.

60. Антропометрические показатели:
А – длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия;

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

Оценочные средства текущего контроля успеваемости дисциплины "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Секционно-спортивный модуль» разработаны в соответствии с положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»,Приложение №2

Вопросы к зачету и примерный список тестовых заданий

Перечень вопросов к зачету
1. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки.
2. Место и значение спортивных игр в системе физического воспитания.
3. Требования к специалисту по спортивным играм.
4. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной
5. деятельности в спортивных играх.
6. Периодизация спортивной тренировки в спортивных играх.
7. Виды подготовки в спортивных играх, их взаимосвязь.
8. Педагогический контроль и учёт в спортивных играх.
9. Методы развития двигательных качеств в спортивных играх и их
10. характеристика.
11. Тренировка в спортивных играх, её характеристика и содержание.
12. Техника игры, основные понятия и классификация.
13. Основные понятия об игре. Эволюция игровой деятельности. Влияние
14. игровой деятельности на организм занимающихся.
15. Отбор для занятий спортивными играми. Этапы отбора.
16. Подвижные игры в обучение техники спортивных игр.
17. Круговая тренировка в спортивных играх, методика организации и
18. проведения.
19. Дозирование физической нагрузки в спортивных играх и её
20. регулирование.
21. Взаимосвязь физической подготовки с технической и тактической.
22. Взаимосвязь технической и тактической подготовки.
23. Тактические комбинации в настольном теннисе.
24. Настольный теннис. Тактика одиночной и парной встреч.
25. Этапы планирования тренировки по спортивным играм.
26. Краткосрочное планирование спортивной тренировки.
27. Структура и содержание микроциклов в соревновательном периоде.
28. Интегральная подготовке в спортивных играх.
29. Подготовка команды к соревнованиям.
30. Управление командой во время соревнований.
31. Последовательность обучения техническим приёмам и тактическим
32. действиям в спортивных играх.
33. Планирование, организация и проведение соревнований по
34. спортивным играм. Положение о соревнованиях.
35. Системы розыгрыша соревнований по спортивным играм, их
36. разновидности.
37. Виды планирования подготовки к соревнованиям в спортивных играх.
38. Характеристика и содержание.

Примерный перечень тестовых вопросов

1. В спорте выделяют:
А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
В. Любительский, профессиональный, массовый.
2. Спорт это:
А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
Б. Физические упражнения и тренировки.
В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.
3. Отличительным признаком физической культуры является:
А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
Б. Использование природных сил для восстановления организма.
В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
А. Да, в малом темпе.
Б. Нет.
В. Да, под присмотром тренера.
5. Физическая культура представляет собой:
А. Определенную часть культуры человека.

Б. Система нагрузок и упражнений.
В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.
7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
А. Скоростная способность.
Б. Двигательный рефлекс.
В. Физическая возможность.
8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
А. Их содержанием.
Б. Их формой.
В. Скоростью их выполнения.
9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
А. Боди-балет.
Б. Степ-аэробитка.
В. Пилатес.
10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.
11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
А. Две.
Б. Четыре.
В. Три.
12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
А. Пауэрлифтинг.
Б. Бодибилдинг.
В. Атлетическое единоборство.
13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
А. Майк Бургенер.
Б. Луи Симмонс.
В. Грег Глассман.
14. Влияние физических упражнений на организм человека:
А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
15. Главной причиной нарушения осанки является:
А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
В. Слабые мышцы спины.
16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:
А. Ритмика.
Б. Слайд-аэробика.
В. Памп-аэробика.
17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?
А.1929 г.
Б. 1926 г.
В.1931 г.
18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
А. Пилоксинг.
Б. Капоэйра.
В. Питабо.
Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
Б. Бега с препятствиями.
В. Десятиборья.
20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:
А. Количество действий в единицу времени.
Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
В. Скорость выполнения упражнений.
21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?
А. Упражнения с использованием шеста.
Б. Упражнения с использованием фитнесбола.
В. Упражнения с использованием эспандера.
22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
А. Степ-аэробика.
Б. Шейпинг.
В. Памп-аэробика.
23. Какой предмет используется для занятий “босу”?
А. Резиновая лента.
Б. Целый мяч из резины

В. Половина резинового мяча.
24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
А. Грег Глассман.
Б. Боб Харпер.
В. Джон Уэлборн.
25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?
А. Накат.
Б. Подрезка.
В. Толчок.
26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:
А. Со штангой небольшого веса.
Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
В. С резиновым мячом.
27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
А. Две.
Б. Четыре.
В. Пять.
28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?
А. Не может.
Б. Может.
В. Может только у угла теннисного стола.
29. Что такое атлетическое единоборство?
А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.
30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
А. Асаны.
Б. Босу.
В. Цигун.
31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?
А. Соответствие, пригодность.
Б. Физическая культура.
В. Бодрость.
32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?
А. Да, разрешаются.
Б. Нет, не разрешаются.
В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.
33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:
А. Перекрестные координации.
Б. Любые сложные координации.
В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.
34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:
А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.
35. Какого направления фитнеса не существует?
А. Бодифлекс.
Б. Стретчинг.
В. Аквабосу.
36. Экскурсией грудной клетки называется:
А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
В. Объем вдыхаемого воздуха.
37. В качестве финишной ленточки используют:
А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.
Б. Искусственные нити.
В. Шелковую ленту.
38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:
А. Удалены из зоны занятий.
Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
В. Обозначены цветными ярлыками.
Тест. 39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
А. Нет, не следует.
Б. По желанию самого спортсмена.
В. Да, под присмотром спортивного врача.
40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:
А. На прямые ноги.
Б. Мягко, пружинисто приседая.
В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

41. Где нужно находиться во время упражнения в метании?
А. За спиной метателя.
Б. Справа от метателя.
В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.
42. Так называемое “второе дыхание” наступает:
А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.
Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.
В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.
43. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
А. Атлетическое единоборство.
Б. Самбо.
В. Кроссфит.
44 - тест. Какие виды спорта тренируют дыхание?
А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
Б. Большой теннис, плавание, волейбол.
В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,
45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?
А. 1,07 м.
Б. 1,15 м.
В. 1,20 м.
46. Что понимается под выражением “второе дыхание”?
А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.
Б. Одновременное дыхание носом и ртом.
В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.
47. Двигательные физические способности это:
А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
48. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:
А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
В. Личными спортивными достижения человека.
49. Число движений в единицу времени характеризует:
А. Темп движений.
Б. Ритм движений.
В. Физический уровень занимающегося.
50. Результатом физической подготовки является:
А. Количество разученных упражнений.
Б. Степень физической подготовленности.
В. Физическое совершенство.
51. Вход в спортивный зал:
А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.
В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.
52. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:
А. Комплекс.
Б. Группа
В. Алгоритм.
53. В местах соскоков со снаряда:
А. Должно располагаться страхующее лицо.
Б. Должа быть ровная, нескользкая поверхность.
В. Необходимо располагать гимнастический мат.
54. Выход учащихся из спортивного зала возможен:
А. После разрешения тренера.
Б. По окончании комплекса упражнений.
В. При необходимости.
55. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:
А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.
Б. Мягкой и удобной.
В. Плотно облегающей.
56. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:
А. По желанию любого участника игры.
Б. По необходимости.
В. После разрешения преподавателя, тренера.
57. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?
А. Да, можно.
Б. Нет, нельзя.
В. Решают организаторы соревнований.

А. Нет, нельзя.
Б. Можно.
В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.
59. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?
А. Можно.
Б. Можно, если используются кистевые бинты.
В. Нет, нельзя.
60. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?
А. Аквабосу.
Б. Цигун.
В. Калланетика.
61. Физическая культура представляет собой:
А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
Б. Различные занятия в спортивных секциях.
В. Культуру занятия профессиональным спортом.
62. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:
А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.
Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.
В. Вне места занятий.
63. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки?
А. Да, можно.
Б. Нет, нельзя.
В. Можно только под присмотром спортивного врача или тренера.
Тест - 64. Основу двигательных способностей человека составляют:
А. Задатки психодинамических способностей.
Б. Степень тренированности и выносливости мышц.
В. Медицинские показания.
65. Под техникой физических упражнений понимают:
А. Способы выполнения группы последовательных движений.
Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.
В. Четко заданный и неизменный порядок движений.
66. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
А. Выносливость.
Б. Тренированность.
В. Второе дыхание.

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. Секционно-спортивный 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	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
Л.1.2	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]:Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 431 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=341538
Л.1.3	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.1.4	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
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document? id=59197
Л.2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура студента [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=150515
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	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/
7.3.5	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.6	База данных международного индекса научного цитирования Scopus. Режим доступа: http://www.scopus.com/
7.3.7	Международный индекс научного цитирования Web of Science (Web of Knowledge). Режим доступа: http://apps.webofknowledge.com/
7.3.8	Научная электронная библиотека "КиберЛенинка". Режим доступа: https://cyberleninka.ru/
7.3.9	Научная электронная библиотека "eLIBRARY.RU". Режим доступа: https://www.elibrary.ru/
7.3.10	Сайт Министерства науки и высшего образования. Режим доступа: https://minobrnauki.gov.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 109029, г. Москва, ул. Талалихина, д.31: аудитория 9-111 - Лаборатория органолептического анализа Учебная аудитория для занятий лабораторного и практического типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя с ноутбуком; Проектор, Интерактивная доска, Тумба с открытой нишей; Шкаф-витрина, Учебно-нагладные пособия, Установка для показа слайдов.

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.экон.наук, доц. Д.И. Воробьев_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Физического воспитания и допризывной подготовки
Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Менеджмента и государственного муниципального управления
Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой Воробьев Д.И. _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд.экон.наук, доц. Д.И. Воробьев_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Физического воспитания и допризывной подготовки
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Менеджмента и государственного муниципального управления
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Воробьев Д.И. _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд.экон.наук, доц. Д.И. Воробьев_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Физического воспитания и допризывной подготовки
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Менеджмента и государственного муниципального управления
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Воробьев Д.И. _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд.экон.наук, доц. Д.И. Воробьев_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Физического воспитания и допризывной подготовки
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Менеджмента и государственного муниципального управления
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Воробьев Д.И. _____

1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

Оценочные средства по дисциплине «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Секционно-спортивный 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 – 1 балл;
- ✓ активная работа на практическом занятии – от 1 до 3 баллов
- ✓ выполнение самостоятельной работы от 1 до 10 баллов
- ✓ выполнение теоретического дополнительного тестового задания – от 1 до 10 баллов

Критерии оценки тестовых заданий:

- ✓ каждое правильно выполненное задание от 1 до 5 баллов.

Типовые тестовые задания для определения уровня общей физической подготовки (плавание)

№	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.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20
5.	Бег 100 метров (сек)	муж.	13.5	14.8	15.1	15.2	15.3
		жен.	16.5	17.0	17.5	17.9	18.5

Типовые тестовые задания для определения уровня специальной физической подготовленности (плавание)

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Проплывание 100м вольный стиль (сек)	муж.	1.23.5	1.35.0	1.43.5	1.55.0	2.03.5
		жен.	1.33.5	1.43.5	1.53.5	2.07.5	2.12.5
2.	Проплывание 100 м на спине (сек)	муж.	1.34.0	1.47.0	1.56.5	2.08.5	2.16.5
		жен.	1.45.5	1.57.0	2.08.5	2.15.6	2.28.5
3.	Проплывание 200 м комплексное плавание (сек)	муж.	3.30.0	3.48.0	4.05.0	4.25.0	4.45.0
		жен.	3.55.0	4.15.0	4.31.0	4.55.0	5.11.0

Типовые тестовые задания для определения уровня общей физической подготовки (спортивная борьба)

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Бег 30 м (сек)	муж	4.4	4.7	5.1	5.8	6.0
		жен	5.0	5.3	5.7	6.0	6.3
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.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20
5.	Бег 100 метров (сек)	муж.	13.5	14.8	15.1	15.2	15.3
		жен.	16.5	17.0	17.5	17.9	18.5

Типовые тестовые задания для определения уровня специальной физической подготовленности (плавание)

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Бег 400 м (сек)	муж.	1.00.0	1.01.0	1.03.0	1.04.0	1.06.0
		жен.	1.13.0	1.15.0	1.17.0	1.20.0	1.22.0
2.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (метров)	муж.	6	5	4	3	2
		жен.	5	4	3	2	1
3.	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	муж.	16	12	9	7	5
		жен.	10	7	5	3	1

1.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП	Результаты обучения
УК7 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе	1) Овладение практическими навыками	***Базовый уровень:*** Знать: основы организации физкультурно-спортивной деятельности
		Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности
		Владеть: Реализует намеченные цели деятельности
	2) Применение полученных навыков согласно поставленным	***Повышенный уровень:*** Знать: основы организации физкультурно-спортивной деятельности, оздоровительное, образовательное и

здоровьесбережение)	задачам	воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося.
		Уметь: Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
		Владеть: Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей. Применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

Код и содержание компетенции (части компетенции)	**Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП**	**Результаты обучения**
ОК-8– Способность к самоорганизации и самообразованию	1) Овладение практическими навыками	***Базовый уровень:*** Знать: основы физической культуры
		Уметь: применять методы и средства физической культуры.
		Владеть: навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	2) Применение полученных навыков согласно поставленным задачам	***Повышенный уровень:*** Знать: нормы физической культуры и спорта, основы методологии научного знания в области теории и методики физической культуры, содержании и особенности спортивной тренировки, оздоровительной и рекреативной физической культурой- ценностные

		ориентации в области физической культуры.
		Уметь: применять знания и методы обучения, тренировки, для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, анализировать и обобщать полученные результаты, самостоятельно расширять и углублять знания, стремиться к саморазвитию реализовывать потенциальные возможности в умениях, навыках, физических способностях.
		Владеть: приемами защиты и самозащиты, оперативно анализировать ситуации по охране здоровья и жизнедеятельности. Принимать максимально правильное решение с учётом физических возможностей организма

Код и содержание компетенции (части компетенции)	**Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП**	**Результаты обучения**
ОК-1– владением компетенциями сохранения здоровья (знание и соблюдение норм здорового образа	1) Овладение практическими навыками	***Базовый уровень**:* Владеть: способами абстрактного мышления, анализа, синтеза, общекультурного уровня.
		Уметь: анализировать, сопоставлять и обобщать содержание учебных дисциплин, ставить цели по совершенствованию и развитию своего интеллектуального и общекультурного уровня.
		Знать: суть процессов абстрактного мышления, анализа, синтеза в совершенствования и развития своего интеллектуального и общекультурного уровня.

жизни и физической культуры)	2) Применение полученных навыков согласно поставленным задачам	***Повышенный уровень:*** Владеть: способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу, способностью совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень. Уметь: творчески и критически мыслить, анализировать, синтезировать информацию при решении конкретных научноисследовательских задач в сфере образования Знать: эффективные способы совершенствования и развития своего интеллектуального и общекультурного уровня.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Тестовые задание	Тема 1.	УК-7
2.	Тестовые задание	Тема 2.	УК-7
3.	Тестовые задание	Тема 3.	УК-7
4.	Тестовые задание	Тема 4.	УК-7
5.	Тестовые задание	Темы 5.	УК-7
6.	Тестовые задание	Тема 6.	УК-7
Промежуточный контроль - зачет			

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
7.	Тестовые задание	Тема 1.	УК-8
8.	Тестовые задание	Тема 2.	УК-8
9.	Тестовые задание	Тема 3.	УК-8
10.	Тестовые задание	Тема 4.	УК-8
11.	Тестовые задание	Темы 5.	УК-8
12.	Тестовые задание	Тема 6.	УК-8
Промежуточный контроль - зачет			

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
13.	Тестовые задание	Тема 1.	ОК-1
14.	Тестовые задание	Тема 2.	ОК-1

15.	Тестовые задание	Тема 3.	ОК-1
16.	Тестовые задание	Тема 4.	ОК-1
17.	Тестовые задание	Темы 5.	ОК-1
18.	Тестовые задание	Тема 6.	ОК-1
Промежуточный контроль - зачет			

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

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

Дополнительные тестовые задания

(Тест считается пройденным в случаи набора 75 и более процентов правильных ответов и оценивается в 10 баллов)

Примерный перечень вопросов

1.Древнейшей формой организации физической культуры были:
А) бега
Б) единоборство
В) соревнования на колесницах
Г) игры

2.Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в …
А) плавание
Б) легкая атлетика
В) лыжные гонки
Г) велоспорт

3.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья
А) стрельба
Б) фехтование
В) гимнастика
Г) верховая езда

4.Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
А) игры отличались миролюбивым характером
Б) в период проведения игр прекращались войны
В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
Г) Олимпийские игры имели мировую известность

5.Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
А) метание копья
Б) борьба
В) бег на один стадий
Г) бег на четыре стадия

6.Какая организация руководит современным олимпийским движением?
А) Организация объединенных наций
Б) Международный совет физического воспитания и спорта
В) Международный олимпийский комитет
Г) Международная олимпийская академия

7.Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?
А) Н.Орлов
Б) А.Петров
В) Н.Панин – Коломенкин
Г) А.Бутовский

8.На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):
А) делегация страны – организатора
Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
г) делегация Греции

9.В каком году был образован Международный олимпийский комитет?
А) 1890
Б) 1894
В) 1892
Г) 1896

10.Термин «Олимпиада» означает:
А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
В) синоним Олимпийских игр
Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

11.В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?
А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
Б) в 1976 году в Сочи
В) в 1980 году в Москве
Г) пока еще не проводились

12.Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?
1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту
5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба
9.плавание 10.метание копья
А)1,2,3,8,9
Б)3,5,6,8,10
В)1,4,6,7,9
Г)2,5,6,9,10

13.Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке…
А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

14.Олимпийские игры состоят из…
А) соревнований между странами
Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
В) зимних и летних Игр Олимпиады
Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

15.Талисманом Олимпийских игр является:
А) изображение Олимпийского флага
Б) изображение пяти сплетенных колец
В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

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

17.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
Б) закаливающих, психологических и философских задач
В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

18.Временное снижение работоспособности принято называть:
А) усталостью
Б) напряжением
В) утомлением
Г) передозировкой

19.Что является основными средствами физического воспитания?
А) учебные занятия
Б) физические упражнения
В) средства обучения
Г) средства закаливания

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

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

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

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

24.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

25.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

26.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
А) уровень физического развития
Б) уровень физической работоспособности
В) уровень физического воспитания
Г) уровень физической подготовленности

27.Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?
А) несогласованность действий стран
Б) отказ от участия в Играх большинства стран
В) первая и вторая мировые войны
Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

28.Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в…
А) гимнастике
Б) боксе
В) плавании
Г) борьбе

29.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…
А) строевыми приемами
Б) передвижениями
В) размыканиями и смыканиями
Г) построениями и перестроениями

30.Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…
А) стойка
Б) «мост»
В) переворот
Г) «шпагат»

31.Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
а — общей физической подготовкой;
б — специальной физической подготовкой;
в — гармонической физической подготовкой;
г — прикладной физической подготовкой.

32.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
а — в Олимпии;
б — в Спарте;
в — в Афинах.

33. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
а — 5 лет;
б — 4 года;
в — 2 года;
г — 3 года.

34.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
б — регулярное обращение к врачу;
в — физическую и интеллектуальную активность;
г — рациональное питание и закаливание.

35. Основными источниками энергии для организма являются:
а — белки и минеральные вещества;
б — углеводы и жиры;
в — жиры и витамины;
г — углеводы и белки.

36. Рациональное питание обеспечивает:
а — правильный рост и формирование организма;
б — сохранение здоровья;
в — высокую работоспособность и продление жизни;
г — все перечисленное.

37.Физическая работоспособность — это:
а — способность человека быстро выполнять работу;
б — способность разные по структуре типы работ;
в — способность к быстрому восстановлению после работы;
г — способность выполнять большой объем работы.

38.Что понимается под закаливанием:
а — посещение бани, сауны;
б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г — укрепление здоровья.

39. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

40.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
в — все перечисленное.

41.Какими показателями характеризуется физическое развитие:
а — антропометрическими показателями;
б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

42.Формирование человеческого организма заканчивается к:
а — 14-15 годам;
б — 17-18 годам;
в — 19-20 годам;
г — 22-25 годам.

43.Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
а — стойкость;
б — гибкость;
в — ловкость;
г — бодрость;

д — выносливость;
е — быстрота;
ж — сила

44.Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
а — выносливость;
б — координационные способности;
в — гибкость.

45. Ловкость — это:
а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

46.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.

47.Под гибкостью как физическим качеством понимается:
а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
г — эластичность мышц и связок.

48.Сила — это:
а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

49.Под выносливостью как физическим качеством понимается:
а — комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
г — способность сохранять заданные параметры работы.

50. Активный отдых — это:
а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

51.Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
а — для мышц ног;
б — типа потягивания;

в — махового характера;
г — для мышц шеи.

52.Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически сформировавшийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:
а — гимнастикой;
б — соревнованием;
в — видом спорта.

53. Пять олимпийских колец символизируют:
а — пять принципов олимпийского движения;
б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):
а — Вячеслав Фетисов;
б — Юрий Титов;
в — Александр Попов;
г — Александр Карелин.

55.В каком году были проведены первые Олимпийские игры в России:
а — 1924;
б — 1896;
в — 1947;
г — 1980.

56.Гиподинамия — это:
а — пониженная двигательная активность человека;
б — повышенная двигательная активность человека;
в — нехватка витаминов в организме;
г — чрезмерное питание.

57.Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
а - «Быстрее, выше, сильнее»;
б - «Главное не победа, а участие»;
в - «О спорт — ты мир!».

58. Частота дыхания – это:
А – объём воздуха при вдохе;
Б- количество выдохов за 1 мин.
В – количество дыхательных циклов в минуту.

59. 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.

60. Антропометрические показатели:
А – длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, ЖЕЛ, динамометрия;
Б- осанка, состояние скелета, форма грудной клетки;
В- результаты функциональных проб

ПРАВИЛА ФОРМИРОВАНИЯ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ СТУДЕНТА ПО УЧЕБНОИ ДИСЦИПЛННЕ

Максимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 100 рейтинговых баллов.

Минимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 60 рейтинговых баллов

Текущий контроль	Рубежный контроль	Сумма баллов
30-70	30	60-100

Рейтинг студента в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель в течение семестра оценивает посещение учебных занятий, его текущую работу на занятиях и самостоятельную работу, результаты текущих контрольных мероприятий (КТ), премиальных и штрафных баллов.

Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на экзамене (зачете).

Методика и критерии оценки в рейтинговых баллах ответа студента на экзамене (зачете), текущей успеваемости, число КТ по дисциплине, число заданий в КТ и максимальная оценка по КТ (в баллах) и т.п. определяется и утверждается на кафедре, за которой закреплена дисциплина.

Преподаватель, осуществляющий проведение занятий семинарского типа (практических/ лабораторных), доводит до сведения студентов на первом занятии информацию о форме, примерном содержании, количестве КТ, сроках проведения, критерии оценки, формировании Рейтинга студента в семестре и Рубежного рейтинга студента.

Посещение студентом одного семинарского (практического/ лабораторного) занятия оценивается преподавателем - 1 рейтинговым баллом.

Текущая аудиторная работа на одном семинарском (практическом/лабораторном) занятии (на одной паре) оценивается преподавателем от 0 до 3 баллов.

Подготовка презентации, доклада, реферата, самостоятельной работы оценивается преподавателем от 3 до 10 рейтинговых баллов.

Критерии оценки текущих занятий

- ✓ посещение студентом одного занятия – 1 балл;
- ✓ активная работа на практическом занятии – от 1 до 3 баллов
- ✓ выполнение самостоятельной работы от 1 до 10 баллов
- ✓ выполнение теоретического дополнительного тестового задания – от 1 до 10 баллов

Критерии оценки тестовых заданий:

- ✓ каждое правильно выполненное задание от 1 до 5 баллов.

Максимальный рейтинг студента в семестре по дисциплине зависит от формы контроля - экзамен или зачет (дифференцированный зачет)

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

По окончании семестра (как правило, на предпоследнем семинарском (практическом/ лабораторном) занятии) каждому студенту выставляется его Рейтинговая оценка текущей успеваемости, которая является оценкой посещаемости занятий, активности на занятиях, качества самостоятельной работы.

Студент допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее 30 рейтинговых баллов.

Студенты, не набравшие минимальных рейтинговых баллов по учебной дисциплине, проходят процедуру добора баллов.

Максимальная рейтинговая оценка текущей успеваемости студента за семестр по результатам текущей работы и текущего контроля знаний (без учета премиальных баллов) составляет 70 баллов.

Максимальная рейтинговая оценка обучающегося на зачете/дифференцированном зачете или экзамене составляет 30 баллов.

Студент, по желанию, может сдать экзамен или зачет (дифференцированный зачет) в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее:

если по результатам изучения дисциплины сдается зачет:

60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено»

Рейтинговая оценка по дисциплине и соответствующая аттестационная оценка по шкале «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» при использовании формата «автомат», проставляется экзаменатором в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость только в день проведения экзамена или зачета (дифференцированного зачета) согласно расписанию группы, в которой обучается студент.

Студент, который с целью повышения рейтинговой оценки по дисциплине отказался от получения оценки в формате «автомат», сдает экзамен или зачет (дифференцированный зачет) на общих основаниях, теряя право на получение оценки в формате «автомат».

Рубежный рейтинг по дисциплине у студента на зачете (дифференцированном зачете) или экзамене менее чем в 10 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачтено-экзаменационную ведомость в графе

«Аттестационная оценка» проставляется «неудовлетворительно»/ «не зачтено».

При организации пересдач по дисциплине в зачтено-экзаменационную ведомость (индивидуальный экзаменационный лист)

студентов, имеющих задолженность педагогическим работником института (филиала) переносится из основной заметно-экзаменационной ведомости рейтинг студента за семестр.

Студенты, набравшие по итогам семестра по учебной дисциплине менее 30 рейтинговых баллов, для допуска к экзамену или зачету/дифференцированному зачету) имеют возможность воспользоваться процедурой добора рейтинговых баллов по согласованию с преподавателем.

Если студенту не удалось набрать необходимое количество рейтинговых баллов по дисциплине в ходе процедуры добора, то преподаватель допускает данного студента к сдаче экзамена (зачета/ дифференцированного зачета) в сроки, установленные расписанием зачетов (экзаменационной сессии), но выдает студенту дополнительные задания по неусвоенным разделам

Инструкция по заполнению дневника самоконтроля

Самоконтроль – это систематическое самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, физической и функциональной подготовленности.

При ведении дневника самоконтроля необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Объективная и точная регистрация всех показателей, которые подлежат учету, независимо от того, «укладывается» или нет зарегистрированный признак в предполагаемую картину изменений самочувствия и функционального состояния организма.
2. Проведение измерений в одно и то же время и в постоянных условиях, чтобы исключить влияние каких - либо привходящих факторов на организм.
3. Обязательная документация всех регистрируемых наблюдений и особенностей режима в «Дневнике самоконтроля».
4. Еженедельное, точное внесение в дневник средних значений данных показателей работоспособности, самочувствия, сна, пульса, настроения.
5. После таблицы цифровых значений строится графическое изображение изменения субъективных показателей и результаты тестов. При этом используются средние арифметические значения субъективных показателей за рассматриваемый промежуток времени (неделя).
6. В конце семестра на основе полученных результатов в дневнике делается письменный вывод (анализ) об изменениях в состоянии здоровья за семестр (по результатам субъективных и объективных показателей) в зависимости от времени года, периода учебы, наличия заболеваний, влиянии одних показателей на другие.

Приступая к заполнению дневника, необходимо определиться с конкретными показателями (объективными и субъективными) функционального состояния организма.

К субъективным показателям относят сон, самочувствие, настроение, оценка работоспособности, а также наличие каких-либо болей или неприятных ощущений.

Все субъективные показатели рекомендуется отмечать за прошедший день вечером, а показатели сна на следующий день утром (в дневник вносятся средние показатели за неделю). Объективные показатели вносятся в таблицу значений либо непосредственно после получения результата, либо вечером текущего дня.

К объективным показателям относятся: вес, пульс, результаты контрольных упражнений, результаты функциональных проб.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОРГАНИЗМА ДЛЯ ЗАПОЛНЕНИЯ В ДНЕВНИКЕ

Сон - чувствительный показатель здоровья. Критерием его оценки служит время засыпания, глубина и продолжительность сна, наличие сновидений, ощущения после пробуждения.

Критерий оценивание:

- отличное /5 баллов/ - глубокий сон, достаточный /6-8 часов/, легкое засыпание, ощущение бодрости и свежести после пробуждения;
- хорошее /4 балла/ - продолжительность сна обычная, возможныекороткие сновидения, самочувствие после пробуждения хорошее;
- удовлетворительное /3 балла/ - неглубокий прерывистый сон, длительность его меньше нормы, при пробуждения - ощущение недосыпания;
- неудовлетворительное /2 балла/ - слишком короткий либо беспокойный сон, со сновидениями, вызывающими отрицательные эмоции, трудное засыпание из-за навязчивых мыслей, состояние апатии, разбитости утром;
- плохое /1 балл/ - крайне трудное засыпание, поверхностный сон, утром ощущение тяжести в голове, возможна головная боль, подавленность.

Самочувствие - субъективно оцениваемая комплексная характеристика общего состояния организма.

Оно складывается из ряда признаков: ощущения бодрости или усталости, вялости, наличия (или отсутствия) болей или неприятных ощущений в том или ином органе, части тела и т. п.

Критерий оценивания:

- отличное /5 баллов/ - ощущение физического и духовного подъема, радости, бодрости, желания трудиться;
- хорошее /4 балла/ - чувствуешь себя бодрым, уверенным, хорошо работается, жизнь воспринимается оптимистично;
- удовлетворительное /3 балла/ - работа воспринимается нормально, но день ощущается как обычный, будничный;
- неудовлетворительное /2 балла/ - состояние неудовлетворительное, вялость, слабость, уныние, нежелание выполнять любую работу;
- плохое /1 балл/ - состояние плохое, практически болезненное.

Настроение - показатель, отражающий психическое состояние занимающегося физическими упражнениями. Настроение можно считать хорошим, когда человек уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным – при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян и подавлен. Настроение может ухудшится из-за плохого самочувствия занимающегося.

Критерий оценивания:

отличное /5 баллов/– уверенность в себе, жизнерадостность, желание учиться, работать, общаться;

- хорошее /4 балла/ – уверенность в себе, спокойствие, адекватность восприятия действительности;
- удовлетворительное /3 балла/ – спокойствие, желание побыть одному, отсутствие оптимизма;
- неудовлетворительное /2 балла/ – неустойчивое эмоциональное состояние;
- плохое /1 балл/ - растерянность, подавленность.

Работоспособность - способность человека к выполнению достаточно интенсивной внешней умственной и физической работы длительное время без снижения ее эффективности. Состояние утомления, субъективно ощущаемое как

усталость, наступающее после занятий физическими упражнениями, обычно быстро исчезает, после чего студент испытывает повышенную работоспособность. Если же усталость ощущается долго после занятия (несколько часов) или же студент испытывает ее вне связи с занятием, то это может указывать на перегрузку физическими упражнениями либо на болезненное состояние организма.

Критерий оценивания:

- отличное /5 баллов/ - очень хорошая в любом виде деятельности, высокая продуктивность, отсутствует чувство усталости;
- хорошее /4 балла/ - задание выполняется, но без эмоционального подъема;
- удовлетворительное /3 балла/ - выполнение задания с нежеланием;
- неудовлетворительное /2 балла/ - хаотичная, неупорядоченная деятельность, намеченное дело выполняется, но характерна неудовлетворенность собой и сделанным, наличие чувства усталости;
- плохое /1 балл/ - ничем не хочется заниматься.

Вес - массу тела достаточно измерять один раз в неделю, но не реже одного раза в месяц, лучше всего утром, натощак, после опорожнения мочевого пузыря и кишечника. Взвешиваться следует на одних и тех же весах без верхней одежды. При излишнем весе необходимо умеренно и разнообразно питаться *3*-4 раза в день и заниматься преимущественно циклическими видами физических упражнений.

Пульс - важный показатель состояния организма. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно у женщин в пределах 75- 80 уд/мин, у мужчин - 65-70 уд/мин. У спортсменов с ростом тренированности, частота пульса уменьшается до 50-60 уд/мин. ЧСС определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего производят пересчет полученных величин в минуту.

В дневнике самоконтроля записывать данные измерения необходимо до занятий, во время занятий физическими упражнениями.

Проба Штанге. Испытуемый в положении сидя вначале определяет частоту пульса. Затем после трех спокойных предварительных вдохов и выдохов делает глубокий вдох и задерживает дыхание, зажимая пальцами нос. Продолжительность задержки дыхания фиксируется в секундах. Сразу же после возобновления дыхания вновь подсчитывается пульс.

Оценка состояния	Задержка дыхания на вдохе (в секундах)
Отличное	больше 60
Хорошее	40 — 60
Среднее	30 — 40
Плохое	меньше 30

Отношение частоты пульса после пробы и до нее у здорового человека не должно превышать 1,2.

Показатели измерения вносить в дневник самоконтроля.

Выносливость. Тест Купера (общая выносливость) - предусматривает преодоление максимально возможного расстояния за 12 мин бега по ровной местности, плавания и езды на велосипеде. Можно проводить тест Купера на беговой дорожке , выставив уклон в 1-2% для имитации уличных условий. Для студентов имеющих отклонения по состоянию здоровья рекомендована быстрая ходьба.

Перед тестом обязательно сделать разминку и легкую гимнастику. Результат оценивается по пройденному расстоянию и заносится в таблицу в начале и конце месяца.

В таблице приведены данные для оценки общей выносливости по тесту Купера:

Беговой тест Купера

Возраст	М/Ж	Очень хорошо	Хорошо	Средне	Плохо	Очень плохо
13-14	М	> 2700 м	2400 – 2700 м	2200 – 2399 м	2100 – 2199 м	< 2100 м
	Ж	> 2000 м	1900 – 2000 м	1600 – 1899 м	1500 – 1599 м	< 1500 м
15-16	М	> 2800 м	2500 – 2800 м	2300 – 2499 м	2200 – 2299 м	< 2200 м
	Ж	> 2100 м	2000 – 2100 м	1700 – 1999 м	1600 – 1699 м	< 1600 м
17-19	М	> 3000 м	2700 – 3000 м	2500 – 2699 м	2300 – 2499 м	< 2300 м
	Ж	> 2300 м	2100 – 2300 м	1800 – 2099 м	1700 – 1799 м	< 1700 м

20-29	М	> 2800 м	2400 – 2800 м	2200 – 2399 м	1600 – 2199 м	< 1600 м
	Ж	> 2700 м	2200 – 2700 м	1800 – 2199 м	1500 – 1799 м	< 1500 м
30-39	М	> 2700 м	2300 – 2700 м	1900 – 2299 м	1500 – 1899 м	< 1500 м
	Ж	> 2500 м	2000 – 2500 м	1700 – 1999 м	1400 – 1699 м	< 1400 м
40-49	М	> 2500 м	2100 – 2500 м	1700 – 2099 м	1400 – 1699 м	< 1400 м
	Ж	> 2300 м	1900 – 2300 м	1500 – 1899 м	1200 – 1499 м	< 1200 м
50+	М	> 2400 м	2000 – 2400 м	1600 – 1999 м	1300 – 1599 м	< 1300 м
	Ж	> 2200 м	1700 – 2200 м	1400 – 1699 м	1100 – 1399 м	< 1100 м

Гибкость - основным критерием оценки является наибольшая амплитуда движений, которую испытуемый способен достичь.

Методика выполнения. Встать на подставку, выполнить наклон вниз с вытянутыми руками, не сгибая нижних конечностей в коленных суставах. Измерить в сантиметрах расстояние от кончиков пальцев до поверхности подставки. Если кончики пальцев не достигают поверхности подставки, то расстояние в сантиметрах считают отрицательным (-), а если наклон глубже поверхности подставки - положительным (+).

Показатели измерения вносить в дневник самоконтроля.

Силовые способности - Отжимания

В этом упражнении тестируемый ложится на пол вниз животом, ноги, туловище и плечи вытягивает в прямую линию локти рук разводит до 450, кисти вытягивает вперед и вниз ладонями укладывает на пол на ширине плеч, опора под стопы ног не устанавливается. При сгибе рук грудь должна коснуться пола, а при разгибе происходит отжимание от пола. Отжатое состояние фиксируется на полсекунды, после чего цикл повторяется.

Засчитывается то количество отжиманий, при котором не нарушалась прямая линия ног, туловища и плечей, в отжатом состоянии ни одна часть тел, кроме ладоней и стоп ног, не касается пола, зафиксировано отжатое состояние на полсекунды, руки разгибаются одновременно, локти развернуты максимально на 450, при сгибе рук грудь коснулась пола. Нарушение хотя бы одного из этих условий приводит к необходимости повторить отжимание с ошибкой.

Резулультаты тестирования заносятся в «Дневник самонаблюдения».

Координационные способности - стойка на одной ноге Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый занимает исходного положения - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Результат - средний показатель времени удержания равновесия (из трех попыток).

Общие указания и замечания. Дается опробование теста. Опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено кнаружи. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождения с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение).

Результаты тестирования заносятся в «Дневник самонаблдения».

После таблицы цифровых значений строится графическое изображение изменения субъективных показателей и результаты тестов. При этом используются средние арифметические значения субъективных показателей за рассматриваемый промежуток времени (неделя).

Обьективные показатели заносятся в таблицу на 1 и 4 неделе каждого месяца.

В конце семестра на основе полученных результатов в дневнике

делается письменный вывод (анализ) об изменениях в состоянии здоровья за семестр (по результатам субъективных и объективных показателей) в зависимости от времени года, периода учебы, наличия заболеваний, влиянии одних показателей на другие (одновременное изменение, противоположное изменение, доминирующее влияние одних показателей на другие).

Дневник самоконтроля должен быть аккуратно оформлен, выводы написаны четким разборчивым почерком.

1. Заполнить «Дневник самоконтроля»

№	Показатели	Месяц				Месяц				Месяц				Месяц			
		I неделя	II	III	IV	I неделя	II	III	IV	I неделя	II	III	IV	I неделя	II	III	IV
1.	Сон																
2.	Самочувствие																
3.	Настроение																
4.	Работоспособность																
5.	Вес (кг)																
6	Рост стоя (см)																
7.	ЧСС (в покое/после нагрузки) (уд/мин)																
8.	Проба Штанге (сек)																
9.	Тест Купера (км)																
10.	Тест на гибкость (см)																
11.	Отжимания (кол-во раз в мин.)																
12.	Тест Бондаревского, стойка на одной ноге (сек)																

2. Написать выводы, опираясь на методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы:

3. Нарисовать графическое изображение изменения субъективных показателей и результатов тестов, опираясь на методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы: