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

ИО зав. кафедрой бизнеса и проектных технологий

_____Беспамятнова Л.П

«24» февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.01 Учебно-тренировочный 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)
"Учебно-тренировочный модуль"
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 24 февраля 2022 г. протокол № 6 в соответствии
с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 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
Бизнес и проектные технологии
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 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. Совершенствование физических способностей. Совершенствование выносливости						
1.1	**Тема 1. Развитие физических способностей. Развитие выносливости** **/Лек/**	5	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.2	**Тема 1. Развитие физических способностей.** **Знать: Методику развития физических способностей.** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости.** **/Ср/**	5	40	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.3	**Тема 2. Развитие выносливости.** **Знать: Методику развития физических способностей.** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости.** **/Ср/**	5	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.4	**Тема 3. Совершенствование выносливости.** **Знать: Средства и методы развития выносливости** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие и совершенствование выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие и совершенствование выносливости.** **/Ср/**	5	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.5	**Тема 4. Развитие специальной выносливости.** **Знать: Методику развития специальной выносливости.** **Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие специальной выносливости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие специальной выносливости.** **/Ср/**	5	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.6	**Тема 5. Средства развития выносливости в плавании.** **Знать: средства развития выносливости в плавании.** **Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие выносливости в плавании.**	5	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости в плавании. **/Ср/**						
	Раздел 2.Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости						
2.1	**Тема 1. Методы развития гибкости.** **Знать: методику развития гибкости.** **Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости** **/Ср/**	5	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
2.2	**Тема 1. Развитие и совершенствование гибкости.** **Знать: методику развития гибкости.** **Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости** **/Лек/**	5	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
2.3	**Тема 2. Средства развития активной гибкости.** **Знать: средства развития активной гибкости.** **Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие активной гибкости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие активной гибкости** **/Ср/**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
2.4	**Тема 3. Средства развития пассивной гибкости.** **Знать: средства развития пассивной гибкости.** **Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие пассивной гибкости.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие пассивной гибкости** **/Ср/**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
2.5	**Тема 4. Средства развития гибкости в плавании.** **Знать: средства развития гибкости в плавании.** **Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости в плавании.** **Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости в плавании.** **/Ср/**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
	Раздел 3.Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей						
3.1	**Тема 1. Средства развития собственно-силовых способностей.**	5	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	Знать: Средства развития собственно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие собственно -силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие собственно -силовых способностей. /Ср/						
3.2	**Тема 2. Средства развития скоростно-силовых способностей. Знать: Средства развития скоростно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. /Ср/**	5	38	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
3.3	**Тема 3. Средства развития силовой выносливости. Знать: Средства развития силовой выносливости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовой выносливости. /Ср/**	5	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
3.4	**Тема 4. Средства развития силовых способностей в плавании. Знать: Средства развития силовых способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей в плавании Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовых способностей в плавании /Ср/**	5	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
	Раздел 4.Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей						
4.1	**Тема 1. Средства развития координационных способностей. Знать: Средства развития координационных способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей. /Ср/**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
4.2	**Тема 2. Средства развития координационных способностей в плавании. Знать: Средства развития координационных способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей в**	5	42	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей в плавании. /Ср/						
	Раздел 5.Раздел 5. Профессионально -прикладная физическая подготовка (начальный, средний уровень)						
5.1	**Тема 1. Средства ППФП для студентов. Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки /Ср/**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
5.2	**Тема 2. Разучивание комплекса прикладных физических упражнений. Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки /Ср/**	5	32	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
5.3	**Тема 3. Прикладные виды спорта. Плавание. Знать: основы техники прикладных видов плавания Уметь: Применять средства прикладных видов плавания для совершенствования техники спортивного плавания. Владеть: Навыками прикладного плавания. /Ср/**	5	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
	Раздел 6.Раздел 6. Профессионально -прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)						
6.1	**Тема 1. Прикладное плавание. Передвижения под водой или ныряния. Знать: Основы техники передвижения под водой или ныряния Уметь: Применять средства прикладного плавания для обучения плавания под водой. Владеть: Навыками ныряния и плавания под водой. /Ср/**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
6.2	**Тема 2. Прикладные виды лёгкой атлетики. Бег, прыжки в длину с места. Знать: Основы техники прикладных видов лёгкой**	5	46	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	атлетики. Уметь: Применять средства прикладных видов лёгкой атлетики. Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов лёгкой атлетике. /Ср/						
6.3	**Тема 3. Прикладные виды гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес. Знать: Основы техники выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. Уметь: Применять средства прикладных видов гимнастики. Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. /Ср/**	5	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
6.4	**Зачёт /Зачёт/**	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:
Здоровьесберегающие образовательные технологии

Игровая технология

Обучение двигательным действия

Развитие физических качеств

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно -тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся, в том числе "Дневник самонаблюдения"
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.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий используется наглядное представление материала (приложение 1.1; 1.2).

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,	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.

		присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	
0 - 59 баллов	**60 - 69 баллов**	**70 - 89 баллов**	**90 - 100 баллов**
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	**Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»**	**Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»**	**Оценка «зачтено/отлично», «отлично»**

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

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

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

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

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

 каждое правильно выполненное задание от 1 до 5 баллов.

Характеристика ОС для обеспечения текущего контроля по дисциплине Приложение 2.1

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю): зачет

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

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Учебным планом не предусмотрено

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно -тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.

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

Подготовка к практическому занятию

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

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

Работа во время учебного занятия практического типа включает несколько моментов:

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

 самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

Самостоятельная работа.

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

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

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	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	Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Электронный ресурс]:Статья. - Ижевск: ФГБОУ ВПО "Удмуртский Государственный университет", 2010. - 5 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=62360
Л.1.3	Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 201 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=345904
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	Kaspersky Endpoint Security

7.2.3	Microsoft Office 2013 Standard
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	Электронно-библиотечная система "polpred". Режим доступа: https://polpred.com/
7.3.6	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.7	Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: http://www.scirus.com/
7.3.8	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: https://biblio-online.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 123298, г. Москва, ул. Народного Ополчения, д.38, корп. 2: аудитория 5-127 - Спортивный зал для проведения занятий практического типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Тренажеры для спортзала; Маты, стеллажи

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. _____

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, возможные короткие 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,обычнобыстроисчезает,послечегостудентиспытываетповышенную 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.

Результаты тестирования заносятся в «Дневник самоконтроля».

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 самоконтроля».

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).

Объективные 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.

Собеседование по дневнику самоконтроля проходит во время зачёта по дисциплине "Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту". На собеседовании проверяются теоретические знания студента по вопросам самоконтроля, умение ориентироваться в полученных в ходе самостоятельных наблюдений результатах и анализировать их. Оценивается качество самостоятельно проделанной работы.

1. ***Заполнить «Дневник самоконтроля»***

№	Показатели	Месяц				Месяц				Месяц				Месяц			
		I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
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.Нарисовать графическое изображение изменения субъективных показателей и результатов тестов, опираясь на методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы:

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

Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов

Характеристика ОС для обеспечения текущего контроля по дисциплине

Тема/Раздел	Индекс и уровень формируемой компетенции или дескриптора	ос	Содержание задания
Раздел 1. Совершенствование физических способностей. Совершенствование выносливости	УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование; контрольные нормативы	Тема1. Развитие физических способностей. Тема 2. Развитие выносливости; Тема 3. Совершенствование выносливости; Тема 4. Развитие специальной выносливости; Тема 5. Средства развития выносливости в плавании.
Раздел2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости		Тестирование; контрольные нормативы	Тема 1. Методы развития гибкости. Тема 2. Средства развития активной гибкости. Тема 3. Средства развития пассивной гибкости. Тема 4. Средства развития гибкости в плавании.
Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей		Тестирование; контрольные нормативы	Тема 1. Средства развития собственно-силовых способностей. Тема 2. Средства развития скоростно-силовых способностей. Тема 3. Средства развития силовой выносливости. Тема 4. Средства развития силовых способностей в плавании.
Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей		Тестирование; контрольные нормативы	Тема 1. Средства развития координационных способностей. Тема 2. Средства развития координационных способностей в плавании.
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный, средний уровень)		Тестирование; контрольные нормативы	Тема 1. Средства ППФП для студентов. Тема 2. Разучивание комплекса прикладных физических упражнений. Тема 3. Прикладные виды спорта. Плавание.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)		Тестирование; контрольные нормативы	Тема 1. Прикладное плавание. Передвижения под водой или ныряния. Тема 2. Прикладные виды лёгкой атлетики. Бег, прыжки в длину с места. Тема 3. Прикладные виды гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес.

Оценочные средства текущей успеваемости

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

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

Типовые тестовые задания
Раздел 1.

1.Выносливость - это:
А) способность к продолжительному выполнению работы с высокой интенсивностью;
Б) способность выполнять максимальные усилия за короткий срок;
В) способность действовать быстро;
Г) способность максимально быстро выполнять сложные действия.

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

5.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

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

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

Раздел 2.

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

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

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

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

5.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

6.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.

Раздел 3.

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

2.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

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

4.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.

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

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

7.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.

Раздел 4.

1. Основными источниками энергии для организма являются:
а — белки и минеральные вещества;
б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;
г — углеводы и белки.

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

3. .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.

4. .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.

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

6. .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.

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

Раздел 5.

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

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

е — быстрота;
ж — сила.

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

4.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.

5.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.

6. 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.

7.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.

8. 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.

Раздел 6.

1. 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.

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

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

4. 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.

5. 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.

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

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

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

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

10. 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.

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

Типовые тестовые задания для определения уровня общей физической подготовки

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 10×10м (сек)	муж.	26	27	28	29	30
		жен.	28	29	30	31	32
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	18	15	12	10	8
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	135	125	115	90	70
		жен.	130	120	110	80	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20
5.	Прыжок в длину с места, см	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150
6.	Плавание 50 м (мин, сек)	муж.	0,42	Без учета			
		жен.	1,10	Без учета			

Типовые тестовые задания для определения уровня профессионально-прикладной физической подготовки

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
1	Бег 100м (сек.)	муж.	13,5	14,8	15,1	15,2	15,3
		жен.	16,5	17,0	17,5	17,9	18,5
2	Подтягивание, кол.раз	муж.	13	10	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа кол.раз	жен.	20	15	10	6	4

3	Бег 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
	Бег 2000 м (мин, сек.)	жен.	10,30	11,15	11,35	11,50	12.,5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	муж.	+13	+7	+6	+5	+2
		жен.	+16	+11	+8	+6	+4

Результат: знание упражнений на развитие основных физических качеств.

Показатель	Результат
60,0% и выше	Зачтено
59,0% и ниже	Не зачтено

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА

Индекс и Наименование компетенции (в соответствии с ФГОС ВО (ВО)	Признаки проявления компетенции/ дескриптора (ов) в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины
УК-7– Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**недостаточный** уровень: **Знать** :не знает средства и методы физической культуры. **Уметь**: не способен применять средства и методы физической культуры для поддержания здоровья. **Владеть**: не владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **пороговый** уровень: **Знать:** Обучающийся демонстрирует знания теоретического материала; **Уметь**:. самостоятельно выбирает и применять способы и средства для поддержания здоровья. **Владеть**: средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы. **продвинутый** уровень: Знать: основы здорового образа жизни . **Уметь**: применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности. **Владеть**: средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **высокий** уровень: Знать: знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни; **Уметь**: самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности **Владеть**: владеть методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Примеры тестовых заданий:

1. К показателям физической подготовленности относятся:
А) сила, быстрота, выносливость
Б) рост, вес, окружность грудной клетки
В) артериальное давление, пульс
Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

2. К циклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):
А) Бег
Б) ходьба на лыжах
В) езда на велосипеде
Г) плавание.

Д) фигурное катание
Е) прыжки в высоту.

3. К ациклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):
А) единоборства
Б) гимнастика
В) прыжки в длину
Г) бег
Д) гребля
Е) ходьба.

4. Ловкость – способность человека:
А) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью
Б) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени
В) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;
Г) быстро овладеть техникой циклических движений.

5. Выносливость-способность:
А) человека выполнять упражнение с максимальным усилием
Б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды
В)организма быстро восстанавливаться после физических упражнений
Г) организма противостоять утомлению
Д)человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

6. Виды выносливости укажите 2 правильных ответа):
А) целенаправленная
Б) общая
В) объемная
Г) специальная
Д) условная.

7. Укажите 2 метода развития выносливости:
А) непрерывный
Б) интенсивный
В) равномерный
Г) интегральный.

8. Быстрота – это способность человека выполнять:
А) движения в минимальный промежуток времени
Б) движения с минимальным усилием
В) движения с максимальной амплитудой.

9. Гибкость- это способность человека выполнять:
А) движения с большой амплитудой
Б) движения с максимальной скоростью
В) движения с максимальным усилием

Г) сложно-координационные движения.

10. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:
А) за счет мышечных усилий
Б) с максимальной скоростью
В) с минимальным усилием
Г) продолжительное время
Д) за отчет волевых усилий.

11. Быстрота —это:
А)способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
Б) способность человека быстро набирать скорость
В)способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
Г) способность быстро останавливаться.

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

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

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

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

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

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

Г) легкая атлетика.

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

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

20. .Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
А— стойкость;
Б— гибкость;
В — ловкость;
Г— бодрость;
Д — выносливость;
Е— быстрота;
Ж — сила.

21. Структура занятия по физической культуре в вузе включает в себя:
А – подготовительная часть, основная часть, заключительная часть;
б– подводящая часть, разминочная часть, основная часть;
в – бег, основная часть, стретчинг.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
А	АБВГ	ГДЕ	Б	Г	БВГ	АВ	А	А	А	А	Б	А	Г	В	Б	Б	А	Б	АГ	А