МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

Смоленский казачий институт промышленных технологий и бизнеса (филиал)

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор СКИПТБ (филиал) ФГБОУ ВО
«МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)
_____ Н.С. Коржикова
«21» апреля 2026 г.

# Рабочая программа дисциплины (модуля)

## Б1.О.ДВ.01.03 Секционно-спортивный модуль

| | |
|---|---|
| Кафедра: | Истории казачества и социально-гуманитарных наук |
| Направление подготовки: | 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания |
| Направленность (профиль): | Технология и организация производства продукции индустрии питания и специализированных пищевых продуктов |
| Квалификация выпускника: | Бакалавр |
| Форма обучения: | очно-заочная |
| Год набора: | 2026 |
| Общая трудоемкость: | 328 часов/0 з.е. |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00F5 665F CCDB 5046 05DD 6E08 EBCB D00A DC
Действителен: с 21 октября 2025 г. по 14 января 2027 г.
Владелец: Коржикова Надежда Сергеевна
Должность: Директор

Вязьма, 2026 г.

Программу составил(и):
ст.преп. Шабанова Е.С.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**"Секционно-спортивный модуль"**
разработана на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 26 марта 2026 г. протокол № 9 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1047),

Руководитель ОПОП
канд. техн. наук доцент Степаненкова Людмила Николаевна

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
**Истории казачества и социально-гуманитарных наук**
Протокол от 10 апреля 2026 г. № 9
/Зав. кафедрой Кучерова Елена Николаевна канд.экон.наук, доцент

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики**
Протокол от 10 апреля 2026 г. № 9
Зав. кафедрой Степаненкова Людмила Николаевна _____

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ 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 ЗДОРОВЬЯ

## 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 ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: "Секционно-спортивный модуль"

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

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

| № п/п | Наименование | Семестр | Шифр компетенции |
|---|---|---|---|
| 1 | Физическая культура и спорт | 1 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |

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

| № п/п | Наименование | Семестр | Шифр компетенции |
|---|---|---|---|
| 1 | Ознакомительная практика | 4 | УК-4.1, УК-4.2, УК-4.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3 |

**Распределение часов дисциплины**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 3 (2.1) | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Недель | 16 3/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 4 | 4 | 4 | 4 |
| В том числе электрон. | 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 3 семестр

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

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

**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 | Часы | Интеракт. | Прак. подг. | Индикаторы достижения компетенции | Виды контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Раздел 1. Плавание. Общая физическая подготовка/ Гимнастика. Общая физическая подготовка** | | | | | | |
| 1.1 | **Тема 1. Развитие гибкости. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития гибкости Тема 2. Развитие силовых способностей. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития силы. Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития скоростно-силовых способностей Тема 4. развитие общей выносливости. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития общей выносливости Тема 5. Развитие гибкости; Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития гибкости. Тема 6. Развитие силовых способностей; Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития силы. Тема 7. Развитие общей выносливости. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития общей выносливости. Тема 8. Развитие скоростных способностей. Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития скоростно-силовых способностей. /Лек/** | 3 | 4 | 0 | 0 | УК-7.1 | Тестирование,устный опрос |
| 1.2 | **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** | 3 | 60 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовке |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **совершенствования техники развития силы**<br>**Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие силы**<br>**Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие силы**<br>**Тема 3. Развитие скоростно-силовых способностей.**<br>**Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития скоростно-силовых способностей**<br>**Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей**<br>**Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей**<br>**Тема 4. развитие общей выносливости.**<br>**Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития общей выносливости**<br>**Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости**<br>**Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие общей выносливости**<br>**Гимнастика Общая физическая подготовка**<br>**Тема 5. Развитие гибкости;**<br>**Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития гибкости**<br>**Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости**<br>**Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие гибкости.**<br>**Тема 6. Развитие силовых способностей;**<br>**Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития силы**<br>**Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие силы**<br>**Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие силы**<br>**Тема 7. Развитие общей выносливости.** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития общей выносливости<br>Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие общей выносливости<br>Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие общей выносливости<br>Тема 8. Развитие скоростных способностей.<br>Знать: Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники развития скоростно-силовых способностей<br>Уметь: Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей<br>Владеть: Уверенно владеет средствами совершенствования упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей<br>/Ср/** | | | | | | |
| | **Раздел 2.Раздел2. Плавание. Специальная физическая подготовка / Гимнастика. Специальная физическая подготовка** | | | | | | |
| 2.1 | **Специальная физическая подготовка<br><br>Тема 1. Плавание способом кроль на груди;<br>Знать:<br>Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на груди<br>Уметь:<br>Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на груди<br>Владеть:<br>Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники кроль на груди<br><br>Тема 2. Плавание способом кроль на спине;<br>Знать:<br>Уверенно знает основы обучения движениям; основы совершенствования техники кроль на спине<br>Уметь:<br>Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники кроль на спине<br>Владеть:** | 3 | 52 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовке |

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

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

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **комплекс упражнений, направленный на развитие техники старта и поворотов.**<br>**Владеть:**<br>**Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники старта и поворотов.**<br><br>**Гимнастика**<br><br>**Тема 6. ОРУ на месте и в движении, упражнения с собственным весом, с фитнес-оборудованием;**<br>**Знать:**<br>**Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием.**<br>**Уметь:**<br>**Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений ОРУ, направленный на развитие техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием.**<br>**Владеть:**<br>**Уверенно владеет упражнениями ОРУ направленных на совершенствование техники упражнений с собственным весом и фитнес оборудованием.**<br><br>**Тема 7. Упражнения с собственным весом.**<br>**Знать:**<br>**Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники упражнений с собственным весом.**<br>**Уметь:**<br>**Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники упражнений с собственным весом.**<br>**Владеть:**<br>**Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники упражнений с собственным весом.**<br><br>**/Ср/** | | | | | | |
| | **Раздел 4.Раздел 4. Плавание. Прикладное плавание/Гимнастика. Прикладная гимнастика** | | | | | | |
| 4.1 | **Прикладное плавание**<br><br>**Тема 1. Передвижения под водой или ныряния;**<br>**Знать:**<br>**Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники передвижения под водой или ныряния.**<br>**Уметь:** | 3 | 42 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовке |

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

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **техники преодоления преград в воде.**<br>**Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники преодоления преград в воде.**<br><br>**Прикладная гимнастика**<br><br>**Тема 4. Упражнения в равновесии;**<br>**Знать:**<br>**Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники равновесия.**<br>**Уметь:**<br>**Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники равновесие.**<br>**Владеть:**<br>**Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники равновесия.**<br><br>**Тема 5. Упражнения в лазанье.**<br>**Знать:**<br>**Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники лазанья.**<br>**Уметь:**<br>**Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники лазанья.**<br>**Владеть:**<br>**Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники лазанья.**<br>**/Ср/** | | | | | | |
| | **Раздел 6.Раздел 6. Плавание. Спортивное плавание/Гимнастика. Атлетическая гимнастика** | | | | | | |
| 6.1 | **Спортивное плавание**<br><br>**Тема 1. Комплексное плавание;**<br>**Знать:**<br>**Уверенно знает основы обучения движениям и их технику; основы совершенствования техники плавания.**<br>**Уметь:**<br>**Умеет сформировать и подобрать комплекс упражнений, направленный на развитие техники плавания.**<br>**Владеть:**<br>**Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники плавания.**<br><br>**Тема 2. Эстафеты.**<br>**Знать:**<br>**Уверенно знает основы обучения** | 3 | 60 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовке |

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Владеть:<br>Уверенно владеет упражнениями направленных на совершенствование техники развития силы с "набивным" мячом.<br>/Ср/** | | | | | | |
| 6.2 | **Промежуточный контроль. Знать: знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Уметь: 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 Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/** | 3 | 0 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | вопросы к зачету, итоговое 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

Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (далее - СРС) – это планируемая учебная, практическая, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время (свободное от аудиторных учебных занятий) по заданию и при методическом руководстве научно-педагогического работника (далее – преподаватель) и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных образовательных программ на иных условиях, но без их непосредственного участия.

СРС по заданию и при методическом руководстве преподавателя и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных образовательных программ на иных условиях, реализуется во время групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с преподавателями Университета и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальных консультаций), а также во время текущего контроля выполнения заданий, отнесенных к самостоятельной работе обучающихся.

Целью СРС является овладение формирование компетенций через овладение знаниями, умениями и навыками профессиональной деятельности по направлению подготовки (специальности). Самостоятельная работа является

обязательной для каждого обучающегося.
Формы самостоятельной работы обучающихся определяются преподавателями кафедр Университета при разработке рабочих программ дисциплин (модулей), рабочих программ практик, программ государственной итоговой (итоговой) аттестации, методических указаний по выполнению практических, лабораторных работ, написанию курсовых работ/проектов и ВКР в соответствии с их содержанием.
В Университете оборудованы специальные помещения для самостоятельной работы обучающихся. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно -телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием уровней их сформированности

**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. Описание критериев оценивания успеваемости

| НЕДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ | ПОРОГОВЫЙ УРОВЕНЬ | ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ | ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ |
|---|---|---|---|
| Обучающийся демонстрирует:<br>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;<br>- принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;<br>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;<br>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины (модуля);<br>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. | Обучающийся демонстрирует:<br>- знания теоретического материала;<br>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;<br>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;<br>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины (модуля);<br>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. | Обучающийся демонстрирует:<br>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;<br>- твердые знания теоретического материала;<br>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;<br>- правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы;<br>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;<br>- владение основной литературой, | Обучающийся демонстрирует:<br>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;<br>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;<br>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;<br>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | рекомендованной программой дисциплины (модуля);<br>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;<br>- незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы. | - умение решать практические задания;<br>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы. |
| **Оценка «незачет», «неудовлетворительно»** | **Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»** | **Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»** | **Оценка «зачтено/отлично», «отлично»** |

**6.3. Оценочные средства текущего контроля**
Тестовые задания текущего контроля:

Раздел 1. Плавание. Общая физическая подготовка/ Гимнастика.
Общая физическая подготовка

1. Плавание как физическое действие – это ….

1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
2) плавучесть
3) вид спорта
4) способность держаться на воде

2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это ….

1) способы плавания
2) принципы плавания
3) виды плавания
4) методы плавания

3. Чем характеризуется спортивное плавание?

1) красивой техникой
2) временем преодоления дистанции определенным способом
3) игрой в воде
4) правильным дыханием

4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

1) 25м
2) 50м
3) 25м и 50м
4) 100м

5. Какой способ плавания не является спортивным?

1) плавание на боку
2) кроль на спине
3) кроль на груди
4) брасс

6. Что подразумевает прикладное плавание?

1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
2) совершенствование в спорте
3) прикладывание усилий
4) занятия спортом

7. Что означает способ вольный стиль?

1) преодоление дистанции кролем на груди
2) преодоление дистанции одним любым способом

3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

8. Какой способ плавания является самым быстрым?

1) вольный стиль
2) кроль на груди
3) кроль на спине
4) баттерфляй

9. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

1) потому что это самый удобный способ плавания
2) потому что это самый быстрый способ плавания
3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

10. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

1) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине
2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
4) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс

Раздел 2. Плавание. Специальная физическая подготовка / Гимнастика. Специальная физическая подготовка

11. Способ дельфин – это разновидность способа….

1) баттерфляй
2) брасс
3) кроля
4) вольного стиля

12. От какого способа произошел способ баттерфляй?

1) вольный стиль
2) брасс
3) кроль на груди
4) кроль на спине

13. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

1) 100м
2) 1000м
3) 1500м
4) 3000м

14. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

1) кролем на груди
2) кролем на спине
3) брассом
4) баттерфляем

15. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

1) кроль на спине
2) брасс
3) баттерфляй
4) кроль на груди

16. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

1) кроль на груди
2) кроль на спине
3) брасс
4) баттерфляй

17. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?

1) 25 м
2) 50 м
3) 100 м
4) 200 м

18. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

1) 2
2) 4
3) 5
4) 6

19. Что означает комбинированная эстафета?

1) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности
2) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности
3) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов
4) все плывут одним способом

20. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

1) кроль на спине
2) кроль на груди
3) брасс
4) баттерфляй

Раздел 3. Плавание. Совершенствование техники плавания/Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. ОРУ

21. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?

1) брассом
2) баттерфляем
3) кролем на груди
4) кролем на спине

22. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?

1) в любой
2) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

23. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку?

1) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины
2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины
3) комбинированная эстафета – смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины
4) комбинированные эстафеты проводятся отдельно – мужская комбинированная эстафета, женская комбинированная эстафета

24. Что означает комплексное плавание?

1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
4) комплекс упражнений в бассейне

25. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?

1) на 2
2) на 3
3) на 6
4) на 4

26. Что называют атлетической гимнастикой?

1) один из методов развития умственной активности;

3) метод развития скорости;
4) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

27. Что означает слово «гимнастика»?

1) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
2) популярный вид спорта;
3) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
4) способ поддержания эмоционального здоровья.

28. Утренняя гимнастика это –
1) ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;
2) элемент двигательной активности;
3) совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;
4) разминка для мышц и суставов.

29. Лечебная гимнастика при переломах назначается:

1) для улучшения общего состояния;
2) укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений;
3) для тренировки вестибулярного аппарата;
4) для снижения болевого синдрома.

30. К формам проведения лечебной гимнастики относят:

1) экстремальные виды туризма;
2) велоспорт;
3) плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе;
4) легкая и тяжелая атлетика.

Раздел 4. Плавание. Прикладное плавание/Гимнастика.
Прикладная гимнастика

31. К спортивным видам гимнастики относят:

1) акробатическая;
2) цирковая;
3) атлетическая;
4) уличная.

32. Основная цель утренней гимнастики:

1) расслабление мышц и связок;
2) укрепление нервной системы;
3) поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости;
4) развитие силы воли.

33. Физическое качество, которое развивает гимнастика:

1) сила;
2) скорость;
3) красота;
4) стройность.

34. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

1) современный вид танца;
2) акробатические упражнения;
3) музыкально-ритмическое воспитание;
4) комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте.

35. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:

1) концентрации памяти;
2) укрепление мышечной памяти;
3) комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса;
4) восстановление дыхания.

36. Лечебная гимнастика имеет следующие разделы:

1) вводный, основной, заключительный;
2) первый, второй, третий;
3) начальный, основной, финишный;
4) разминочный, главный, заключительный.

37. Страна, в которой зародилась гимнастика:

1) Италия;
2) Германия;
3) Древняя Греция;
4) Россия.

38. Что называют стретчингом?

1) специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц;
2) виды упражнений на брусьях;
3) комплекс упражнений на развитие ловкости и силы;
4) ряд акробатических упражнений;

39. Какие виды упражнений относятся к акробатике:

1) цикличные;
2) динамические и статические;
3) упражнения на снарядах;
4) силовые.

40. Определение слова «акробатика»:

1) разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость;
2) метод развития и укрепления мышечной ткани;
3) раздел гимнастики для детей;
4) направление в цирковом искусстве.

Раздел 5. Плавание. Совершенствование прикладного плавания/Гимнастика.
Совершенствование прикладной гимнастики

41. Вид бега, развивающий общую выносливость организма:

1) бег по пересеченной местности;
2) бег на тренажере;
3) марафонский бег;
4) равномерный непрерывный бег.

42. Какую систему организма тренирует бег:

1) дыхательная система;
2) мышечная система;
3) все системы организма;
4) сердечно-сосудистая система.

43. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег:

1) скоростные качества;
2) сила;
3) ловкость;
4) гибкость.

44. Какой тест позволяет определить силу человека:

1) сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа;
2) приседания;
3) бег на скорость;
4) прыжки на скакалке.

45. Что называют акробатической комбинацией:

1) выполнение акробатических элементов в разной последовательности;
2) выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности;

3) последовательное выполнение акробатических упражнений;
4) выполнение упражнений на брусьях.

46. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:

1) наклоны в положении сидя;
2) наклоны в положении лежа;
3) наклоны в положении стоя;
4) сгибание рук и ног в положении лежа.

47. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:

1) условный рефлекс;
2) мышечная память;
3) моторика;
4) кинестетика.

48. К упражнениям на равновесие относят:

1) выполнение стоек;
2) повороты и наклоны;
3) челночный бег;
4) все виды гимнастических упражнений.

49. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

1) сердечно-сосудистой системы;
2) вестибулярный аппарат;
3) дыхательную систему;
4) опорно-двигательный аппарат.

50. Что такое челночный бег?

1) разновидность беговых видов легкой атлетики;
2) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления;
3) бег на короткие дистанции;
4) спортивная ходьба

Раздел 6. Плавание. Спортивное плавание/Гимнастика. Атлетическая гимнастика

51. Атлетическая гимнастика это –

1) один из способов усовершенствования физической формы;
2) разные виды беговых нагрузок;
3) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;
4) упражнение для снижения массы тела.

52. Основная задача стретчинга:

1) развитие выносливости;
2) укрепление мышечной ткани;
3) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки;
4) повышение эстетики тела.

53. Что является средствами гимнастики?

1) все формы контроля со стороны педагога;
2) ежедневный тренировочный процесс;
3) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы;
4) возможности организма.

54. Основные требования к гимнастическим терминам:

1) доступность, четкость, краткость;
2) подробное раскрытие всех деталей;
3) сформированность;
4) точность.

55. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

1) исходная позиция;
2) основная стойка;
3) равновесие;
4) балансирование.

56. Классификация видов гимнастики:

1) тренировочные;
2) развивающие;
3) основные;
4) оздоровительные, развивающие, спортивные;

57. Положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры:

1) упор;
2) вис;
3) опора;
4) приседание.

58. К какому виду гимнастики относят кувырки:

1) легкая атлетика;
2) стретчинг;
3) акробатика;
4) аэробика.

59. Вис это –

1) положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;
2) положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;
3) способ удерживания на снаряде;
4) хват сверху на ширине плеч.

60. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

1) комплекс;
2) комбинация;
3) каскад;
4) упражнения.

Вопросы для самоподготовки:

Раздел 1

1 Назовите основные факторы образа жизни, укрепляющие здоровье.
2 Назовите основные факторы образа жизни, ухудшающие здоровье.
3 Какие виды плавания, в зависимости от задач, решаемых в ходе занятий, принято выделять?
4 Каковы задачи рекреативного плавания?
5 Каковы задачи оздоровительного плавания?
6 На сколько подгрупп подразделяются строевые упражнения?
7 Как определяются стороны и точки гимнастического зала?
8 На какие группы подразделяются большинство команд для проведения строевых упражнений?
9 Какими методами пользуются при обучении строевым упражнениям?
10 Перечислите виды гимнастики.

Раздел 2

1 Каковы задачи лечебного (реабилитационного) плавания?
2 В чем состоит задача кондиционного плавания?
3 Каковы задачи адаптивного плавания?
4 Дайте характеристику спортивному плаванию.
5 В чем заключается лечебное воздействие плавания на организм человека?
6 Перечислите перестроения на месте.
7 Дайте определение ОРУ?
8 Приведите классификацию общеразвивающих упражнений по анатомическому признаку.
9 Перечислите основные задачи, решаемые с помощью ОРУ.
10 Перечислите разновидности ходьбы и бега.

Раздел 3

1 Каково значение прикладного плавания?
2 Каково значение спортивного плавания?
3 Назовите способы плавания.
4 Какое влияние оказывает плавание на организм человека?
5 Назовите важнейшие свойства воды влияющих на технику плавания.
6 На какие группы подразделяются упражнения на гимнастических снарядах?
7 Что такое профессионально-прикладная гимнастика ?
8 Что такое военно-прикладная гимнастика
9 Какие три основных способа проведения комплекса ОРУ ?
10 На какие части делятся урок (занятие)?

Раздел 4

1 Что означает термин «вязкость воды»?
2 Дайте характеристику силам гидростатического давления.
3 Какое воздействие на тело пловца оказывают силы гидростатического воздействия?
4 Назовите виды плавучести.
5 Назовите спортивные способы плавания.
6 Какая основная цель у подготовительной части урока?
7 Какая основная цель у основной части урока?
8 Какая основная цель у заключительной части урока части урока?
9 Какие в практике применяются способы выполнения ОРУ?
10 Какие виды включает многоборье в художественной гимнастике?

Раздел 5

1 Назовите способы стартов в плавании.
2 Какие существуют разновидности старта с тумбочки?
3 В чем заключается особенность выполнения старта из воды?
4 Какие бывают способы поворотов в плавании?
5 Дайте характеристику каждому из применяемых в плавании поворотов.
6 На какие группы подразделяются прикладные упражнения?
7 Какие формы относятся к неурочным?
8 Какие формы относятся к урочным?
9 Какие виды включает мужское многоборье в гимнастике?
10 Какие способы организации занимающихся используют для проведения комплекса ОРУ?

Раздел 6

1 Какой из видов плавания является самым быстрым?
2 Какого размера должны быть ванны бассейна для проведения тренировок и занятий плаванием?
3 Каким санитарно-гигиеническим требованиям должен отвечать открытый водоем для занятий плаванием?
4 Назовите минимальный температурный режим, при котором можно проводить занятия по плаванию в открытом водоеме?
5 Правила безопасности, которые должны знать и выполнять все купальщики.
6 Что понимается под атлетической гимнастикой?
7 Какие виды гимнастики относятся к оздоровительным?
8 Какая основная цель утренней гимнастики?
9 Что называют стретчингом ?
10 Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика?

Типовые практические тестовые задания для определения уровня общей физической подготовки

№ Тесты Баллы: 5 4 3 2 1
1. Челночный бег 10×10м муж. 26 27 28 29 30
(сек) 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 практические 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 |

ЗАДАНИЯ УСТНОГО КОНТРОЛЯ

1. Что подчёркивали древние мыслители, когда говорили, что движение – это жизнь?
2. С какой целью наиболее часто используются физические упражнения?
3. Что такое физическая подготовка?
4. Что такое физическая подготовленность?
5. Что необходимо человеку чтобы быть хорошо физически подготовленным?
6. На что положительно влияет физическая подготовка?
7. Что позволяет хорошо развитый, слаженно работающий организм?
8. Что нужно делать, чтобы быть физически гармонично развитым человеком?
9. С чего начинается физическая подготовка?
10. Что такое сила?
11. Что позволяет увеличение объёма и массы мышц?
12. Что такое быстрота?
13. С чем тесно связана быстрота?
14. От чего зависит быстрота?
15. Чем является важный показатель быстроты?
16. От чего зависит скорость реакции?
17. Почему скорость реакции очень важна для человека?
18. На что положительно влияют занятия скоростными физическими упражнениями?
19. Что такое выносливость?
20. С чем связана выносливость?
21. Что составляет дыхательную систему?

22. На что положительно влияют систематические занятия упражнениями для развития выносливости?

23. Какое значение в организме человека имеет кровеносная система?

24. Из чего состоит кровеносная система?

25. Что обеспечивает сердце в организме?

26. Что необходимо организму чтобы справляться с любым видом работы?

27. Что защищает организм от перегрева?

28. Что улучшают регулярные занятия физическими упражнениями?

29. Что такое гибкость?

30. С чем связана гибкость?

31. Что оказывает большое влияние на показатели гибкости?

32. Что может вызвать малоподвижный образ жизни?

33. Что помогают сохранить физические упражнения для развития гибкости?

34. Что такое ловкость?

35. От чего зависит ловкость?

36. Что такое координация движений?

37. С чем связана координация движений?

38. На что положительно виляет координация движений?

39. Что улучшает координация движений?

**6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации**

Вопросы к зачету 5 семестр
"Знать"
1.Укажите правильную последовательность этапов выполнения броска мяча (например, легкой атлетики)
A) Разгон
B)Подготовительная стойка
C) Вытягивание руки
D) Бросок
2.Укажите правильную последовательность этапов выполнения кувырка вперед:
A) Упор на плечи
B) Перенос веса на плечи
C) Сгибание ног
D) Вытягивание ног вперед
3.Укажите правильную последовательность основных этапов подготовки к физической разминке:
A) Общая разминка
B) Специальная разминка
C) Завершение разминки
D) Разминка отдельных групп мышц
4.Укажите правильную последовательность выполнения основных элементов спортивного танца:
A) Подготовительная позиция
B) Поворот
C)Первое движение
D) Заключительная позиция
5.Укажите правильную последовательность важнейших этапов в занятиях по йоге:
A) Асаны (упражнения)
B) Дыхательные упражнения
C) Подготовка (выбор места, положение тела)
D) Заключительный отдых
6. Установите соответствие между видами спорта и их характеристиками.
Виды спорта Характеристика

А) Футбол 1) Игра с ракеткой и мячом на корте
Б) Баскетбол 2) Командная игра на площадке с корзинами
В) Теннис 3) Игра с мячом, целью которой является забивание голов в ворота
Г) Волейбол 4) Игра с мячом, целью которой в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук.
5) Игра с мячом, целью которой игроки, передавая мяч партнёрам только руками, стремятся забросить его в ворота соперника, находясь вне 6-метровой зоны перед воротами.

7. Установите соответствие между фитнес-направлениями и их характеристиками.

| Фитнес-направления | Характеристика |
|---|---|
| А) Аэробика | 1) Упражнения на развитие мышц и гибкости |
| Б) Пилатес | 2) Упражнения, основанные на ритмичных движениях |
| В) Силовой тренинг | 3) Тренировка с весами для наращивания силы |
| Г)Оздоровительный фитнес. | 4)Комплексы упражнений, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата и оздоровление различных функций и систем организма. |
| | 5)Комплекс движений на растягивание мышц и улучшение подвижности. |

8. Установите соответствие между группами мышц и упражнениями.

| Группы мышц | Упражнения |
|---|---|
| А) Грудные мышцы | 1) Приседания с весом |
| Б) Спинные мышцы | 2) Тяга штанги в наклоне |
| В) Ноги | 3) Жим штанги лежа |
| Г)Плечевой пояс | 4)Подъём гантелей перед собой |
| | 5)Подъем рук над головой |

9. Установите соответствие между характеристиками здоровья и их определениями.

| Характеристики здоровья | Определения |
|---|---|
| А) Физическое здоровье | 1) Эмоциональное и психологическое состояние |
| Б) Психическое здоровье | 2) Общая работоспособность организма |
| В)Индивидуальное здоровье | 3)Персональное самочувствие |
| Г) Социальное | 4)Состояние организма, определяющее способность человека контактировать с социумом. |
| | 5)Комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. |

10. Установите соответствие между спортивными мероприятиями и их целями.

| Спортивные мероприятия | Цели |
|---|---|
| А) Олимпийские игры | 1) Пропаганда здорового образа жизни |
| Б) Спортивные соревнования | 2) Определение лучших спортсменов |
| В) Учебно-тренировочные занятия | 3) Укрепление здоровья |
| Г)Рекламно-пропагандистские мероприятия | 4)Пропаганда определенного вида спорта |
| | 5)Определение нравственных качеств |

"Уметь"

11.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что является основными компонентами физической подготовки?
А) Сила
Б) Выносливость
В) Гибкость
Г) Скорость
Д) Красота

12.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания

13.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "гибкость" в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы

14.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки?
А) Углеводы
Б) Жиры
В) Белки
г) Витамины

15.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
К каким видам спорта относится плавание?
А) Индивидуальные
Б) Командные
В) Олимпийские
Г) Все вышеперечисленные

В) Упражнения для улучшения гибкости
Г) Нагрузка с использованием свободных весов
17 .Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое физическая культура?
А) Часть общей культуры человечества, которая представляет собой совокупность ценностей и знаний, направленных на физическое и интеллектуальное развитие человека, совершенствование его двигательной активности и формирование здорового образа жизни.
Б) Ведение активного образа жизни
В) Спортивные достижения
Г) ЗОЖ
18.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое упражнение помогает развивать силу мышц ног?
А) Приседания
Б) Отжимания
В) Подтягивания
Г) Скручивания
19.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Что такое "гибкость" в спортивной терминологии?
А) Способность выполнять движения в широком диапазоне
Б) Способность быстро передвигаться
В) Способность поддерживать равновесие
Г) Способность напрягать и расслаблять мышцы
20.Выберете правильный ответ и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.
Какое из перечисленных веществ является важным для восстановления после тренировки?
А) Углеводы
Б) Жиры
В) Белки
"Владеть"
21.Вопрос: Выберите одно физическое упражнение, например, приседания. Опишите технику выполнения этого упражнения, его преимущества и противопоказания. Как это упражнение влияет на развитие мышечной силы и выносливости?
22.Вопрос:Опишите, как мотивация влияет на результаты спортсмена. Приведите примеры, как разные виды мотивации (внутренняя и внешняя) влияют на его достижения.
23.Вопрос:Спортсмен-легкоатлет на тренировке получил растяжение Ligamentum cruciatum (крестообразной связки). Какие действия должны предпринять тренер и сам спортсмен в данной ситуации?
24.Вопрос:Проведите анализ своего режима физической активности за последнюю неделю. Опишите, какие виды физической активности вы практиковали, как долго и с какой интенсивностью. Как вы считаете, достаточно ли этого для поддержания здоровья? Обоснуйте свой ответ.
25.Вопрос:Напишите эссе на тему "Роль физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний". Включите в свой анализ информацию о том, какие виды физической активности могут быть полезны и почему.
26.Вопрос:Рассмотрите ситуацию: спортсмен на тренировке получил растяжение связок колена. Опишите основные шаги первой помощи и реабилитации. Какие меры предосторожности следует предпринять, чтобы избежать повторной травмы?
27.Вопрос:Составьте программу индивидуальной тренировки для человека, который хочет улучшить свои результаты в беге на 5 км. Учитывайте уровень подготовленности и цели. Опишите каждую тренировку и объясните выбранные методы.
28.Вопрос:Рассчитайте необходимую кардионагрузку для 30-летнего человека, который хочет поддерживать свою физическую форму. Известно, что его максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) составляет 190 ударов в минуту.
29.Вопрос:Спортсмен хочет повысить скорость бега на 100 м. Какие методы тренировок вы порекомендуете?
30.Вопрос:Определите количество воды, которое должен выпить спортсмен весом 70 кг во время тренировки продолжительностью 1 час, если рекомендуемая норма составляет 0,5 л на каждый час тренировки.
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ
1. Бег по пересеченной местности - это?
а) ускорение;
б) бег на средние дистанции;
в) кросс;
г) спортивная ходьба.
2. Его в легкой атлетике толкают?
а) ядро;
б) мяч;
в) граната;
г) барьер.
3. Королевой спорта называют:
а) легкую атлетику;
б)художественную гимнастику;
в) синхронное плавание;
г) футбол.
4. Бег на 100 метров - это:
а) кросс;
б) спринт;
в) полумарафон;
г) марафонский бег.
5. Продолжите: Утомление - это...
а) морфофункциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;

б) полумарафон;
в) длинная;
г) спринт.
8. Разбег, отталкивание, полет, приземление - это фазы?
а) прыжка с места;
б) метания гранаты;
в) прыжка с разбега;
г) бег с препятствиями.
9. Бег, ходьба, прыжок, метания, многоборья - это виды:
а) легкой атлетики;
б) тяжелой атлетики;
в) гимнастики;
г) спортивных игр.
10. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр:
а) 400 м, 800 м;
б) 200 м, 100 м;
в) 500 м, 1000 м;
г) все входят.
11. 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.
г) положительное, если эти упражнения выполняются не регулярно, в медленном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
12. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
а) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп;
б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
в) от технической и физической подготовленности занимающихся;
г) все верно.
13. Техникой физических упражнений принято называть:
а) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии;
б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение;
в) способ целесообразного решения двигательной задачи;
г) выполнение упражнения с наибольшим расходом энергии.
14. Как называется временное снижение работоспособности:
а) усталость;
б) напряжение;
в) утомление;
г) все верно.
15. Физическими упражнениями называются:
а) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания;
б) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
в) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
г) формы двигательных навыков, дозируемые по величине нагрузки.

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

Учебным планом не предусмотрено

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

Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:
При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект –

это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:
- индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;
- фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;
- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- выполнение контрольных работ;
- работу с тестами.
При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине (модуле). Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает:
- изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы);
- выполнение необходимых расчетов и экспериментов;
- оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам;
- по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала.
Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования к структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительные элементы:
- приложения;
- библиографический список.
Требования к содержанию отчёта:
1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова "тема" и в кавычки не заключается.
Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу,

а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырем сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не 15 мм.
Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.
Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата: информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата: должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.
Структура реферата:
1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».
При проверке реферата оцениваются:
- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.
Правила написания научных текстов (реферат):
Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.
• Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
• Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
• Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
• Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически (своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
• Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
• Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении

порядков.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается факультет, курс, группа, ФИО студента. Вопросы строятся на основе тестовых и ситуативных заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ(ы). При решении ситуативных заданий выбирается правильная последовательность действий в рассматриваемой ситуации. Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные студентами ошибки, указать, какие вопросы дисциплины (модуля) ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Студент должен внимательно ознакомиться с письменными замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:
- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.
Коллоквиум - это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.
Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов,
воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис).

Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.
Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.
Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины (модуля).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по дисциплине (модулю). Тестирование позволяет оценить у студентов уровень знаний фактического материала, умения логически мыслить, способности к рефлексии и творческому подходу к решению поставленной задачи на каждом этапе их обучения.
При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:
- четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов);
- проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- проработать информационный материал по разделу дисциплине;
- конспективно выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины основные понятия, ключевые идеи, теоретические концепции и подходы;
- повторить теоретический материал лекций, самостоятельно изученной учебной и научной литературы, семинарских занятий.
При выполнении тестовых заданий рекомендуется:
- внимательно полностью прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, выбрать правильные из них (их может быть несколько);
- при затруднении при ответе на сложный для студента вопрос целесообразно переходить к другим вопросам теста. По завершению ответов на все последующие вопросы теста необходимо вернуться к трудному вопросу и дать на него продуманный ответ;
- по окончании тестирования следует проверить правильность данных ответов на вопросы теста, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной дисциплине (модулю). Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным

планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки
вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для
систематизации знаний.

Методические рекомендации по подготовке к зачету/зачету с оценкой

В ходе подготовки к зачету/зачету с оценкой студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету/зачету с оценкой необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине (модулю). В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:
- программой дисциплины (модуля);
- перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету/зачету с оценкой.
После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине (модулю). Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину (модуль) и создать хорошую базу для сдачи зачета/зачета с оценкой.

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

| | |
|---|---|
| **7.1. Рекомендуемая литература** | |
| **7.1.1. Основная литература** | |
| Л.1.1 | 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 |
| **7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства** | |
| 7.2.1 | Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition |
| 7.2.2 | Microsoft Windows 10 Pro |
| 7.2.3 | Microsoft Office 2013 Pro Plus |
| **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 "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/ |
| 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: 215119, Смоленская область, Вяземский район, город. Вязьма, ул. Ленина, д. 79: аудитория 19-2112 - Спортивный зал : гимнастические стенки (шведские);<br>мячи волейбольные;<br>мячи баскетбольные;<br>кольца баскетбольные;<br>скамьи гимнастические;<br>маты гимнастические;<br>сетка волейбольная;<br>скакалки;<br>гантели;<br>теннисный стол;<br>набор для бадминтона;<br>шахматы;<br>дартс |

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

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья 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
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
**Истории казачества и социально-гуманитарных наук**
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики**
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Степаненкова Людмила Николаевна _____

==========

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

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
**Истории казачества и социально-гуманитарных наук**
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики**
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Степаненкова Людмила Николаевна _____

==========

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

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
**Истории казачества и социально-гуманитарных наук**
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики**
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Степаненкова Людмила Николаевна _____

==========

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

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
**Истории казачества и социально-гуманитарных наук**
Протокол от __ _____ 2030 г. № __
Зав. кафедрой Комаров Дмитрий Евгеньевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики**
Протокол от __ _____ 2030 г. № __
Зав. кафедрой Степаненкова Людмила Николаевна _____

# 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 здоровьесбережение) | 1) Овладение практическими навыками | ***Базовый уровень:***<br>Знать: основы организации физкультурно-спортивной деятельности |
| | | Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности |
| | | Владеть: Реализует намеченные цели деятельности |
| | 2) Применение полученных навыков согласно поставленным задачам | ***Повышенный уровень:***<br>Знать: основы организации физкультурно-спортивной деятельности, оздоровительное, образовательное и 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 жизни и физической культуры) | 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. |
| | 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 зависимостиот времени года, периода учебы, наличия заболеваний, влиянии одних показателейна 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 неделя | III | IV | I неделя | II неделя | III | IV | I неделя | II неделя | III | IV | I неделя | II неделя | 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:***