

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дипломатическая академия Министерства иностранных дел
Российской Федерации»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) подготовки Международные отношения и
внешняя политика

Формы обучения: очная;

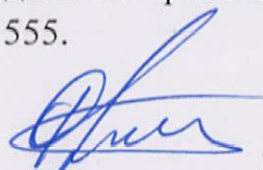
Квалификация выпускника: Бакалавр

Объем дисциплины (модуля): в академических часах: 328 ак.ч.

Лазарев И.В., Спортивные секции. – Москва: Дипломатическая академия МИД России, 2025 г.

Рабочая программа по дисциплине (модулю) Спортивные секции по направлению подготовки 41.03.05 Международные отношения, направленность (профиль) программы «Международные отношения и внешняя политика» составлена Лазаревым И.В. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 41.03.05. Международные отношения, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от 15 июня 2017 г. № 555.

Руководитель ОПОП



к.и.н., Фрадкова В.И.

Директор библиотеки



Толкачева Ю.В.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 27 февраля 2025 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой
Физического воспитания



Лазарев И.В.

рекомендована Учебно-методическим советом (УМС) Академии
от 20 марта 2025 г., протокол № 6.

Председатель УМС



Ткаченко М.Ф.

одобрена Ученым Советом Академии от 26 марта 2025 г., протокол № 4.

Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью физического воспитания студентов ДА является оптимизация физического развития, всестороннее совершенствование физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств и обеспечении на этой основе подготовленности студентов ДА к плодотворной трудовой профессиональной и другим видам деятельности.

Задачи:

Оздоровительные задачи.

- всестороннее развитие физических качеств;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- совершенствование и коррекция телосложения и гармоническое развитие физиологических функций;
- поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Образовательные задачи.

- формирование жизненно важных умений и навыков;
- приобретение базовых и специальных научно - практических знаний по предмету и знаний о здоровом образе жизни;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья.

Воспитательные задачи.

- формирование личности студентов методами физического воспитания, воспитание волевых качеств, нравственного поведения, содействие эстетическому воспитанию и развитию интеллекта;
- формирование потребности в физическом самосовершенствовании.

Спортивная секция 1 «Боевые искусства»

Цель секции – на основе системного подхода, принимая во внимание сложность и долговременность подготовки единоборцев, привлечь, посредством регулярных занятий боевыми искусствами, максимальное количество студенческой молодежи в сферу массовой физкультурно-спортивной работы в ДА.

Задачи секции – привить интерес к занятиям боевыми искусствами, обучить студентов устойчивым навыкам самозащиты, технике атак и защит, точности ударов, и тактике ведения учебного боя; совершенствовать не только навыки боевых искусств, но и общефизическую подготовленность студентов.

Спортивная секция 2 «Настольный теннис»

Цель секции – на основе системного подхода, посредством учебных занятий по настольному теннису, привлечь в сферу физической культуры и массового спорта студентов ДА.

Задачи секции – привить интерес к занятиям физической культурой, обучить студентов устойчивым навыкам игры в настольный теннис, основам правил спортивной игры, сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, а так же совершенствовать физическую подготовленность студентов.

Специальная медицинская группа

Цель секции - формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, а также психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности. Повышение уровня физической подготовленности и реабилитации студентов средствами физической культуры.

Задачи секции:

- Укрепление здоровья, стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием.
- Улучшение показателей физического и моторного развития.
- Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам.
- Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
- Воспитание навыка регулярного выполнения оздоровительных упражнений, рекомендованных студенту, с учетом особенностей имеющегося у него заболевания.
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

Лечебно-профилактическая группа (ЛПГ)

Цель секции: Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего отклонения в состоянии здоровья, а также психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

Повышение уровня физической подготовленности и реабилитации студентов средствами физической культуры.

Задачи секции:

- Укрепление здоровья, стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием.
- Улучшение показателей физического и моторного развития.
- Освоение жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Постепенная адаптация организма к физическим нагрузкам.
- Обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок.
- Воспитание навыка регулярного выполнения оздоровительных упражнений, рекомендованных студенту, с учетом особенностей имеющегося у него заболевания.
- Воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: **УК-7.**

№ п/п	Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Код и формулировка индикатора компетенции	Планируемые результаты обучения
1	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной	- Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля; - Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;

		профессиональной и другой деятельности	- Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;
--	--	--	---

3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы в академических часах с выделением объема контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся

*Очная форма обучения**

Виды учебной деятельности		Всего	По семестрам					
			1	2	3	4	5	6
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем***:		161,5		32,3	32,3	32,3	32,3	32,3
Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:		160		32	32	32	32	32
• занятия лекционного типа		-	-	-	-	-	-	-
• занятия семинарского типа:		-	-	-	-	-	-	-
практические занятия		160		32	32	32	32	32
в том числе занятия в интерактивных формах		-	-	-	-	-	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки		-	-	-	-	-	-	-
Контактные часы на аттестацию в период экзаменационных сессий		1,5	-	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
2. Самостоятельная работа студентов, всего		166,5	-	33,7	33,7	33,7	33,7	31,7
• выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.		-	-	33,7	33,7	33,7	33,7	31,7
3. Промежуточная аттестация: экзамен, зачет с оценкой, зачет		зачет	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
ИТОГО: Общая трудоемкость	Ак. часов	328		66	66	66	66	64
	зач. ед.							

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Содержание дисциплины (раскрывается по разделам и темам)

В соответствии с рабочей программой изучение дисциплины проходит в виде аудиторной и самостоятельной работы обучающихся. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме практических занятий. Студент имеет возможность выбора заниматься в спортивных секциях (секция 1 «Боевые искусства», секция 2 «Настольный теннис», «Специальная медицинская группа», «Лечебно-профилактическая группа») учитываются медицинские показания и физическая подготовленность.

Учебный процесс осуществляется в учебных группах, которые организуются на каждом курсе на основании:

- результатов медицинского обследования;
- анализа состояния психического и физического здоровья обучающихся;
- результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации;
- интереса обучающихся и их отношения к конкретному виду (видам) спорта.

Студентам с ограниченными возможностями здоровья (лечебно-профилактическая группа- ЛПГ) устанавливается особый порядок освоения дисциплины (ответы на вопросы по тематике кафедры, консультации и беседы с преподавателем).

Распределение обучающихся в группы спортивных секций проводится кафедрой в начале семестров.

Занятия по дисциплине проводятся по рабочим учебным программам, которые представлены на кафедре, контрольные нормативы и задания секций представлены в рабочих программах и ФОС.

Спортивная секция 1 «Боевые искусства»

2 семестр

Практический раздел

Общая подготовка по боевым искусствам.

- Оработка техник прямых и боковых ударов на месте и в передвижении, и техники защит от них.
- освоение техники передвижения «скользящий шаг»
- удары на месте и в передвижении.
- защиты на месте и в передвижении.
- техника боковых ударов и защит от них.

Общая и специальная физическая подготовка.

- изучение упражнений и методов их выполнения с целью развития силы, гибкости, быстроты, ловкости и выносливости, а также упражнения на реакцию.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

3 семестр.

Практический раздел

Общая подготовка по боевым искусствам.

- Отработка техник прямых и боковых ударов на месте и в передвижении, и техники защит от них.

- освоение техники передвижения «скользящий шаг»

- удары на месте и в передвижении.

- защиты на месте и в передвижении.

- техника боковых ударов и защит от них.

Общая и специальная физическая подготовка.

- изучение упражнений и методов их выполнения с целью развития силы, гибкости, быстроты, ловкости и выносливости, а также упражнения на реакцию.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

4 семестр

Практический раздел

Общая подготовка по боевым искусствам.

- упражнения на развитие реакции при ударах и защитах;

- удары ногами и подготовительные упражнения;

- разбор основных ситуаций при отработке ударов и защит в парах;

- удары ногами;

- развитие реакции и повышение скорости принятия решения в разбираемой ситуации;

- совершенствование ранее пройденных элементов техники ударов, защит и передвижения, с уровня умения до навыка.

Общая и специальная физическая подготовка.

- подбор и рекомендация упражнений из других видов спорта для улучшения общей и специальной физической подготовки: волейбол, баскетбол, футбол.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

5 семестр

Практический раздел

Общая подготовка по боевым искусствам.

- упражнения в парах с разделением по ролям (атакующий и защищающийся);
- разбор ситуаций учебного поединка с тактической стороны;
- совершенствование ранее пройденного материала;
- отработка комбинаций и разбор ошибок в учебном поединке.

Общая и специальная физическая подготовка.

- подбор и рекомендация упражнений из других видов спорта для улучшения общей и специальной физической подготовки: волейбол, баскетбол, футбол;
- изучение методов развития силы и скоростно-силовых качеств в боевых искусствах.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

6 семестр

Практический раздел

Общая подготовка по боевым искусствам.

- изучение средств и методов, применяемых при обучении боевым искусствам;
- углубленное изучение всех средств атаки и защит и их комбинирование;
- совершенствование и отработка навыков атаки и защиты с маневрированием;
- комбинирование ударов руками и ногами с защитами;
- применение переменного, повторного и интервального методов тренировки с повышением интенсивности выполнения комбинированных атак и защит.
- подбор индивидуальных упражнений для каждого с учетом специфики индивидуальных особенностей;
- выявление сильных и слабых сторон у себя и противника;
- углубленная специализация по предрасположенности к манере ведения учебного поединка;
- тактическое совершенствование с учетом индивидуальных особенностей;
- закрепление пройденного материала;
- практика атак и защит с высокой интенсивностью и минимальными интервалами отдыха;
- соревнования по функциональной подготовке.

Общая и специальная физическая подготовка.

- выполнение различных упражнений для поддержания уровня силовых и скоростных возможностей, гибкости мышечно-связочного аппарата.
- Отработка техник с усложненными условиями.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

Спортивная секция 2 «Настольный теннис»

2 семестр.

Практический раздел.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Комплекс упражнений направленный на:

Разностороннее физическое развитие;

Укрепление опорно-двигательного аппарата;

Развитие общих физических качеств – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

Специальная физическая подготовка (СФП)

Комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры.

Разогревающие и дыхательные упражнения.

Упражнения, развивающие гибкость.

Разучивание разновидности вертикальной хватки, разновидности горизонтальной хватки.

Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов.

Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

3 семестр.

Практический раздел.

ОФП, СФП

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе.

Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке.

Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола.

Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема.

Отработка индивидуально у стенки, с партнером.

Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча.

Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером.

Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

4 семестр

Практический раздел.

ОФП, СФП

Упражнения с подбросом мяча без ракетки;

упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала.

Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

5 семестр

Практический раздел

ОФП, СФП

Ознакомление с движением рук без мяча.

Обучение согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти.

Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

6 семестр

Практический раздел

ОФП, СФП

Виды технических приемов по тактической направленности.

Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола.

Использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.

Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

«Специальная медицинская группа»

В рамках спец. мед. группы (СМГ) выделяют:

Подгруппу А – с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера (после травм или перенесённых заболеваний), требующими ограничения объёма и интенсивности физических нагрузок, но допускающими выполнение специализированной учебной программы по физической культуре в щадящем режиме.

Подгруппа Б - студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, в том числе серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения объёма и интенсивности физических нагрузок (в зависимости от характера и тяжести заболевания) и выполнения физических упражнений лечебного (ЛФК) или оздоровительного характера под контролем квалифицированного педагога и врача в поликлинике или учебно-физкультурном диспансере по индивидуальной программе.

2 семестр.

Практический раздел.

- Общеразвивающие упражнения
- Развитие выносливости. Равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой, специальные беговые упражнения
- Развитие координации движений, статического и динамического равновесия
- Развитие гибкости
- Развитие силы
- Развитие быстроты
- Комплексы упражнений ЛФК (при различных заболеваниях)
- Упражнения на формирование правильной осанки
- Упражнения на профилактику плоскостопия
- Комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания
- Упражнения на профилактику нарушений зрения
- Упражнения на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища
- Подвижные игры и элементы спортивных игр
- Игра в бадминтон

Специальная физическая подготовка.

- изучение специальных корректирующих упражнений с учётом конкретных отклонений в состоянии здоровья.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

3 семестр.

Практический раздел

- Общеразвивающие упражнения
- Развитие выносливости. Равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой, специальные беговые упражнения
- Развитие координации движений, статического и динамического равновесия
- Развитие гибкости
- Развитие силы
- Развитие быстроты
- Комплексы упражнений ЛФК (при различных заболеваниях)
- Упражнения на формирование правильной осанки
- Упражнения на профилактику плоскостопия
- Комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания
- Упражнения на профилактику нарушений зрения
- Упражнения на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища
- Подвижные игры и элементы спортивных игр

- Игра в бадминтон

Специальная физическая подготовка.

- изучение специальных корректирующих упражнений с учётом конкретных отклонений в состоянии здоровья.

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

4 семестр.

Практический раздел

- Общеразвивающие упражнения

- Развитие выносливости. Равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой, специальные беговые упражнения

- Развитие координации движений, статического и динамического равновесия

- Развитие гибкости

- Развитие силы

- Развитие быстроты

- Комплексы упражнений ЛФК (при различных заболеваниях)

- Упражнения на формирование правильной осанки

- Упражнения на профилактику плоскостопия

- Комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания

- Упражнения на профилактику нарушений зрения

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища

- Подвижные игры и элементы спортивных игр

- Игра в бадминтон

Специальная физическая подготовка.

- изучение специальных корректирующих упражнений с учётом конкретных отклонений в состоянии здоровья

Самостоятельная работа.

Контрольные нормативы кафедры.

Контрольные задания секции.

Зачет по итогам семестра.

5 семестр.

Практический раздел

- Общеразвивающие упражнения

- Развитие выносливости. Равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой, специальные беговые упражнения

- Развитие координации движений, статического и динамического равновесия

- Развитие гибкости

- Развитие силы

- Развитие быстроты
 - Комплексы упражнений ЛФК (при различных заболеваниях)
 - Упражнения на формирование правильной осанки
 - Упражнения на профилактику плоскостопия
 - Комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания
 - Упражнения на профилактику нарушений зрения
 - Упражнения на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища
 - Подвижные игры и элементы спортивных игр
 - Игра в бадминтон
- Специальная физическая подготовка.
- изучение специальных корректирующих упражнений с учётом конкретных отклонений в состоянии здоровья.
- Самостоятельная работа.
- Контрольные нормативы кафедры.
- Контрольные задания секции.
- Зачет по итогам семестра.

6 семестр.

Практический раздел

- Общеразвивающие упражнения
 - Развитие выносливости. Равномерный непродолжительный бег, бег с равномерной скоростью, бег в чередовании с ходьбой, специальные беговые упражнения
 - Развитие координации движений, статического и динамического равновесия
 - Развитие гибкости
 - Развитие силы
 - Развитие быстроты
 - Комплексы упражнений ЛФК (при различных заболеваниях)
 - Упражнения на формирование правильной осанки
 - Упражнения на профилактику плоскостопия
 - Комплексы упражнений на освоение различных типов дыхания
 - Упражнения на профилактику нарушений зрения
 - Упражнения на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища
 - Подвижные игры и элементы спортивных игр
 - Игра в бадминтон
- Общая и специальная физическая подготовка.
- изучение специальных корректирующих упражнений с учётом конкретных отклонений в состоянии здоровья
- Самостоятельная работа.
- Контрольные нормативы кафедры.
- Контрольные задания секции.
- Зачет по итогам семестра.

Примечание. Средства практического материала используются в соответствии с показаниями и противопоказаниями к имеющимся заболеваниям.

«Лечебно-профилактическая группа (ЛПГ)»

К ЛПГ относятся студенты с ОВЗ, освобожденные от занятий на длительный срок (более 3-х месяцев), инвалиды, а также студенты, занимающиеся в группах ЛФК при организациях здравоохранения (поликлиниках).

Для ЛПГ установлен особый порядок освоения дисциплины.

Содержание занятий в каждом семестре:

- Изучение теоретического материала по предмету, с последующими ответами на контрольные вопросы;
- Посещение занятий ЛФК в организациях здравоохранения, бассейна по медицинским показаниям;
- Посещение практических занятий, консультаций, бесед с преподавателем;
- Устный зачет. Перечень вопросов к каждому семестру, критерии оценивания даны в ФОС.

Контрольные нормативы ЛПГ

Перечень вопросов для каждого семестра.

Самостоятельная работа ЛПГ: посещение занятий ЛФК в организациях здравоохранения, бассейна по медицинским показаниям; подготовка к устным ответам на вопросы.

Оценочное средство для проверки выполнения самостоятельной работы:

- ответы на вопросы;
- предоставление документов о посещении занятий ЛФК.

Раздел 1. Практический

*Очная форма обучения**

№ семестра	Раздел дисциплины, тема	Занятия лекционного типа	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		ак.час.	ак.час.	ак.час.	ак.час.
1		-	-	-	-
2	Практические занятия по учебным программам спортивных	-	32	-	33,7

	секций, специальной медицинской группы, лечебной профилактической группы. Контрольные нормативы, задания секций				
3	Практические занятия по учебным программам спортивных секций, специальной медицинской группы, лечебной профилактической группы. Контрольные нормативы, задания секций	-	32	-	33,7
4	Практические занятия по учебным программам спортивных секций, специальной медицинской группы, лечебной профилактической группы. Контрольные нормативы, задания секций	-	32	-	33,7
5	Практические занятия по учебным программам спортивных секций, специальной медицинской	-	32	-	33,7

	группы, лечебной профилактической группы. Контрольные нормативы, задания секций				
6	Практические занятия по учебным программам спортивных секций, специальной медицинской группы, лечебной профилактической группы. Контрольные нормативы, задания секций	-	32	-	31,7
ИТОГО		-	160	-	166,5

Раздел 2. Самостоятельная работа

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение	Формы самостоятельной работы	Оценочное средство для проверки выполнения самостоятельной работы
Семестр 2 Согласно темам программ секций для данного семестра	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Семестр 3 Согласно темам программ секций для данного семестра	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Семестр 4 Согласно темам программ секций для	Выполнение практических заданий в соответствии с	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или

данного семестра	инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	заключительной части занятия
Семестр 5 Согласно темам программ секций для данного семестра	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия
Семестр 6 Согласно темам программ секций для данного семестра	Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя.	Демонстрация комплекса упражнений разминки, основной или заключительной части занятия

Самостоятельная работа ЛПГ в каждом семестре: посещение занятий ЛФК в организациях здравоохранения, бассейна по медицинским показаниям, подготовка к устным ответам на вопросы.

Оценочное средство для проверки выполнения самостоятельной работы:
- устные ответы на вопросы;

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Образцы заданий текущего контроля и промежуточной аттестации Фонда оценочных средств (ФОС) представлены в Приложении к Рабочей программе дисциплины (модуля) (РПД). В полном объеме ФОС хранится в печатном виде на кафедре, за которой закреплена дисциплина.

6. Перечень нормативных правовых документов, основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Нормативные правовые документы

Освоение дисциплины не предполагает изучение нормативных правовых документов.

6.2. Основная литература

1. Боголюбова, Н. М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии : учебник для вузов / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. - 2-е изд., испр. и доп. -

Москва : Юрайт, 2025. - 301 с. - ISBN 978-5-534-19668-9. -

URL: <https://urait.ru/bcode/564214> (дата обращения: 25.01.2025). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный .

2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебник для вузов / Л. В. Капилевич. - Москва : Юрайт, 2025. - 159 с. - ISBN 978-5-534-17065-8. - URL: <https://urait.ru/bcode/561304> (дата обращения: 25.01.2025). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный .
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2025. - 450 с. - ISBN 978-5-534-14056-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/560410> (дата обращения: 25.01.2025). Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный .

6.3. Дополнительная литература

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва : Юрайт, 2025. - 424 с. - ISBN 978-5-534-02483-8. - URL: <https://urait.ru/bcode/559943> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
2. Петрушин, В. И. Психология здоровья : учебник для вузов / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 381 с. - ISBN 978-5-534-11949-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/562248> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебник / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 253 с. - ISBN 978-5-534-07030-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/562228> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2025. - 160 с. - ISBN 978-5-534-10524-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/564215> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
5. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2025. - 189 с. - ISBN 978-5-534-07551-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/563463> (дата обращения: 25.01.2025). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая профессиональные базы данных

1. Российская государственная библиотека. - URL: www.rsl.ru (дата обращения: 25.02.2025). - Текст : электронный.
2. Научная электронная библиотека. - URL: www.elibrary.ru (дата обращения: 25.02.2025). - Текст : электронный.
3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ . - URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения: 25.02.2025). - Текст : электронный.

7.2. Информационно-справочные системы

- Справочно-правовые системы «Консультант плюс» - www.consultant.ru.

7.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства.

Академия обеспечена необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

-Microsoft Office - 2016 PRO (Полный комплект программ: Access, Excel, PowerPoint, Word и т.д);

-Программное обеспечение электронного ресурса сайта Дипломатической Академии МИД России, включая ЭБС; 1С: Университет ПРОФ (в т.ч., личный кабинет обучающихся и профессорско-преподавательского состава);

-Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ» версия 3.3 (отечественное ПО);

-Электронная библиотека Дипломатической Академии МИД России на платформе «МегаПро» - <https://elib.dipacademy.ru/MegaPro/Web.;>

-ЭБС «Лань» - [https://e.lanbook.com/;](https://e.lanbook.com/)

-Справочно-информационная полнотекстовая база периодических изданий «East View» - <http://dlib.eastview.com.;>

-ЭБС «Университетская библиотека - online» - <http://biblioclub.ru.;>

-ЭБС «Юрайт» - <http://www.urait.ru.;>

-ЭБС «Book.ru» - <https://www.book.ru.;>

-ЭБС «Znaniy.com» - [http://znaniy.com/;](http://znaniy.com/)

-ЭБС «IPR SMART» - <http://www.iprbookshop.ru.;>

-7-Zip (свободный файловый архиватор с высокой степенью сжатия данных) (отечественное ПО);

- AIMP Бесплатный аудио проигрыватель (лицензия бесплатного программного обеспечения) (отечественное ПО);
- Foxit Reader (Бесплатное прикладное программное обеспечение для просмотра электронных документов в стандарте PDF (лицензия бесплатного программного обеспечения);
- Система видеоконференц связи BigBlueButton (<https://bbb.dipacademy.ru>) (свободно распространяемое программное обеспечение).
- Система видеоконференц связи «Контур.Талк» (отечественное ПО).
- Система видеоконференц связи МТС.Линк (отечественное ПО).

Каждый обучающийся в течение всего обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

8. Описание материально–технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименование оборудованных учебных аудиторий и арендованных помещений	Перечень основного оборудования
Спортивный зал для проведения практических занятий и соревнований по игровым видам спорта и ОФП – ауд. 221	Спортивный инвентарь и спортивное оборудование. Спортивный инвентарь и спортивное оборудование (гимнастические скамейки, гимнастические маты, коврики для йоги, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, скакалки, обручи, волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, боксёрские перчатки и лапы, звуковое сопровождение занятий (магнитофон), эспандеры, бодибары.

Обновление рабочей программы дисциплины (модуля)

Наименование раздела рабочей программы дисциплины (модуля), в который
внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела рабочей программы дисциплины (модуля), в который
внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела рабочей программы дисциплины (модуля), в который
внесены изменения

(измененное содержание раздела)

Рабочая программа дисциплины (модуля):

обновлена, рассмотрена и одобрена на 20___/___ учебный год на заседании кафедры
_____ от _____ 20___ г., протокол № _____

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дипломатическая академия Министерства иностранных дел
Российской Федерации»**

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по
дисциплине (модулю)**

СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

Направление подготовки 41.03.05 Международные отношения

Направленность (профиль) подготовки Международные отношения и
внешняя политика

Формы обучения: очная;

Квалификация выпускника: Бакалавр

Оценочные материалы разрабатываются с учетом следующих принципов:

1. Область применения, цели и задачи фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины **«Спортивные секции»** и предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу данной дисциплины.

Цель фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) (далее ФОС) - установление соответствия уровня сформированности компетенций обучающегося, определенных в ФГОС ВО по соответствующему направлению подготовки и ОПОП ВО.

Задачи ФОС:

- контроль и управление достижением целей реализации ОПОП, определенных в виде набора компетенций выпускников;
- оценка достижений обучающихся в процессе изучения дисциплины с выделением положительных/отрицательных;
- контроль и управление процессом приобретения обучающимися необходимых знаний, умений, навыков, определенных в ФГОС ВО и ОПОП ВО;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование традиционных и внедрение инновационных методов обучения в образовательный процесс Академии Рабочей программой дисциплины **«Спортивные секции»** предусмотрено формирование следующих компетенций: **УК-7**. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2. Показатели и критерии оценивания контролируемой компетенции на различных этапах формирования, описание шкал оценивания

Применение оценочных средств на этапах формирования компетенций

Код и наименование формируемой компетенции	Код и формулировка индикатора достижения формируемой компетенции	Результаты обучения	Наименование контролируемых разделов и тем дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства	
				контрольная точка текущего контроля	промежуточная аттестация
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	- Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля;	Практический раздел Практические занятия по рабочим программам спец. мед. группы (СМГ), лечебно-профилактической группы (ЛПГ) и спортивных секций.	Контрольные задания спортивных секций, ЛПГ, СМГ.	Контрольные нормативы, устные вопросы для ЛПГ
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления	- Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения; - Знает свои личностные возможности и особенности организма с	Практический раздел Практические занятия по рабочим программам спец. мед. группы		

	организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	точки зрения физической подготовки; - Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности;	(СМГ), лечебно-профилактической группы (ЛПГ) и спортивных секций.		
--	---	---	--	--	--

3. Контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности (индикаторов достижения компетенций), характеризующих результаты обучения в процессе освоения дисциплины (модуля) и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

3.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля

**Типовое практическое занятие текущего контроля
спортивная секция 1 «Боевые искусства» (максимально 2 балла)**

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	15-20 минут	Построение, проверка отсутствующих и готовности студентов к занятию, объявление цели и задач урока. Разминка: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, упражнения на координацию и выносливость, восстановление дыхания. Демонстрация комплекса ОРУ для разминки (суставная гимнастика, упражнения на гибкость) + СФП (подводящие упражнения к ударной технике)	8-16 раз	Следить за четкостью выполнения команд. Следить за дыханием. Следить за осанкой. Следить за правильностью выполнения упражнений.
2	40-50 минут	Основная часть занятия (пример): 1. Упражнения с теннисными мячами. Одиночные:		Во время чеканки мяча не сутулимся, пресс держим в тонусе, чем выше темп, тем сложнее. Бросок выполняем и разноименной

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		-чekanка двумя руками по переменнo -броски левой и правой рукой -подбрасывание меча над головой с вращением во круг оси. В парах: -одновременный бросок мяча партнеру по воздуху. -одновременный бросок мяча партнеру с отскоком через пол -одновременный бросок двух мячей партнеру по воздуху -одновременный бросок двух мячей партнеру с отскоком через пол 2.Отработка ударов руками по боксерским лапам. - Одиночные удары - Повторные удары - Серии ударов 3. Комбинирование ударов руками и ногами по лапам и макиварам. - Прямолинейные атаки. - Комбинации по разным уровням. - Удары по дуге и их вариации.	20-30 раз 15 раз По 5 раз 15 раз 15 раз 15 раз 15 раз По 15 раз, На обе руки 10 пар 15 серий, с каждой стойки 15 раз 15 раз	стойки, вращая корпус. Вращаемся на носках, при этом ноги под согнуты. В парах следим за моментом броска партнера и смотрим не на мяч, а в целом на партнера (расфокусированным взглядом). Следим за правильной стойкой (положение рук и ног, тонусом пресса и спины, положение локтей и плеч). Не забываем про возврат руки после удара в исходное положение. Выталкиваемся ногами от опоры, включаем поворот бедра и корпуса. Не наклоняемся в перед и в сторону, а вращаем корпус. Перебрасываем вес с ноги на ногу. Смотрим в направлении удара, не вращаем по сторонам головой. Работаем всем телом, а не только руками. После удара ногой быстрее ставим бьющую ногу на

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		4. Отработка защит. -блоки, - уклоны, -перемещения. 5. Удары ногами по большим макиварам. - Одиночные удары - Повторные удары - Серии ударов. Пробная сдача нормативов (по желанию)	15 раз 15 раз 15 раз 15 раз 10 раз 10 раз 10 раз	пол. При ударе ногой больше работает опорная нога. При передвижении сохраняем баланс и не распрямляем ноги. Руки держим перед собой, а не машем ими. Подбираем правильную дистанцию для удара.
3	7-10 минут	Заключительная часть: ходьба, упражнения на расслабление, внимание, равновесие, упражнения для формирования правильной осанки, стретчинг. Комплекс упражнений на растяжку.		Выполняйте упражнения «сверху вниз», начиная с шеи и заканчивая ногами. Делайте все движения плавно, без рывков, ощущая напряжение в растягиваемой зоне. Растягивайтесь с прямой спиной, не напрягая мускулатуру. Не задерживайте дыхание.

**Типовое практическое занятие текущего контроля
спортивная секция 2 «Настольный теннис» (максимально 2 балла)**

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	15-20 минут	Построение, проверка отсутствующих и готовности студентов к занятию, объявление цели и	8-16 раз	Следить за четкостью выполнения команд. Следить за дыханием. Следить

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		задач урока. Разминка: ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, упражнения на координацию и выносливость, восстановление дыхания. Демонстрация комплекса ОРУ для разминки (суставная гимнастика, упражнения на гибкость) + СФП (подводящие упражнения к ударной технике)		за осанкой. Следить за правильностью выполнения упражнений.
2	40-50 минут	Основная часть занятия (пример): 1. Специальные упражнения с ракеткой и мячом вне стола: -передвижение по площадке держа мяч на ракетке -многократные подбивания мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх -подбивание мяча на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок	5-7 мин 5 мин 15-20 раз 15-20 раз	Следить за хваткой ракетки и положением мяча на ракетке.

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		-поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки 2. Упражнения на теннисном столе: -игра накатами справа по диагонали -игра накатами слева по диагонали -сочетание наката справа и слева в правый угол стола - подача слева по прямой - выполнение подачи справа накатом в правую половину 3. Игра на счет. Пробная сдача нормативов (по желанию)	50 раз 50 раз 50 раз 50 раз 50 раз	Следить за положением угла ракетки и точностью выполняемых действий. Совершенствование подачи и приема. Использовать все навыки и умения для победы.
3	7-10 минут	Заключительная часть: ходьба, упражнения на расслабление, внимание, равновесие, упражнения для формирования правильной осанки, стретчинг. Комплекс упражнений на растяжку.		Выполняйте упражнения «сверху вниз», начиная с шеи и заканчивая ногами. Делайте все движения плавно, без рывков, ощущая напряжение в растягиваемой зоне. Растягивайтесь с прямой спиной, не напрягая мускулатуру.

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
				Не задерживайте дыхание.

**Типовое практическое занятие текущего контроля
«Специальная медицинская группа» (максимально 2 балла)**

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	15-20 минут	Построение, проверка отсутствующих и готовности студентов к занятию, объявление цели и задач урока. Разминка: ходьба, бег (для тех кому можно), специальные беговые упражнения (или упражнения во время ходьбы), упражнения на координацию и выносливость, восстановление дыхания. Демонстрация комплекса ОРУ для разминки (суставная гимнастика, упражнения на гибкость)	8-16 раз	Следить за четкостью выполнения команд. Следить за дыханием. Следить за осанкой. Следить за правильностью выполнения упражнений. Контроль самочувствия.
2	40-50 минут	Основная часть занятия (пример): Упражнения силовой направленности, не большой мощности и интенсивности в строю с «боди барами» 2кг:	15 раз	Чередуем разные мышечные группы, для увеличения времени отдыха, но не снижая моторной плотности.

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		1. Приседания с «боди баром» на плечах. 2. Фронтальная тяга «боди бара» в наклоне. 3. Упр. На растяжку ног и спины с упором на «боди бар». 4. Упр. Для рук с «боди баром». 5. Выпады назад с опорой на «боди бар». 6. Махи ногами в перед, в сторону и назад с опорой на «боди бар». 7. Наклоны корпуса в стороны+ вперед/назад с «боди баром». Упражнения на ковриках: Для спины лежа: 1. Различные варианты прогибов. Для сгибателей корпуса (пресс): 1. Различные варианты скручивания. 2. Различные варианты планки (в зависимости от возможностей). Для мышц рук: 1. Вариации отжиманий. Для мышц ног:	10 раз 15-30 сек 15 раз По 10 раз По 7 раз в каждую сторону По 10 раз в каждую сторону 10 раз 15 раз 15-30с По 10 раз По 10 раз	Не спешим, делаем качественно. Следим за осанкой, положением ног. Сводим лопатки. Держим мышцы пресса в тонусе. Следим за правильными углами и положением тела. Контролируем дыхание и самочувствие в целом. Выбираем тот вариант упражнения который подходит уровню подготовки и уровню самочувствия на данный момент.

№ п/п	Время	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
		1. Махи ногами лежа. Пробная сдача нормативов (по желанию)		
3	7-10 минут	Заключительная часть: ходьба, упражнения на расслабление, внимание, равновесие, упражнения для формирования правильной осанки, стретчинг. Комплекс упражнений на растяжку.		Выполняйте упражнения «сверху вниз», начиная с шеи и заканчивая ногами. Делайте все движения плавно, без рывков, ощущая напряжение в растягиваемой зоне. Растягивайтесь с прямой спиной, не напрягая мускулатуру. Не задерживайте дыхание.

Контрольная точка текущего контроля проводится 1 раз за семестр. В качестве оценочного средства используются: **контрольные задания.**

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Контрольные задания спортивных секций, ЛПГ, СМГ.	Задания на выполнение специально для каждого направления дисциплины подобранных физических упражнений, при выполнении которых учитываются техника выполнения и количество повторений за определенное время	Контрольные задания спортивных секций, ЛПГ, СМГ.

Контрольные задания секций (текущий контроль) позволяют оценить физическую подготовленность в выбранной секции. Содержание и объём заданий может меняться по решению кафедры. Задания оцениваются **максимально на 10 баллов**. Задания рассчитаны по средним результатам студентов, оценивается также техника выполнения задания.

Специальная медицинская и лечебно-профилактические группы оцениваются по специально для них разработанным нормативам и заданиям.

Контрольные задания секции 1 «Боевые искусства» (2-6 семестры)

1. Прыжки на двух ногах челноком за 20 сек (20 раз)– **3 балла**,
2. Удары рукой по лапам за 30сек (40 раз) - **3 балл**,
3. Удары одной ногой по лапе за 15 сек (15 раз) - **4 балла**.

Контрольные задания секции 2 «Настольный теннис» (2-6 семестры)

1. Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток 7 раз) – **3 балла**,
2. Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток 6 раз) - **3 балла**,
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки (40 раз) - **4 балла**.

Контрольные задания специальной медицинской группы (2-6 семестры)

Для девушек:

1. «Мостик»-**3 балла**.
2. Статика присед у стены, удерживать положение в течение 60 сек – **3 балла**.
3. «Складка» (из положения сед прямые ноги вместе, наклон вперёд, кисти рук в «замок», продеть через стопы-**4 балла**.

Для юношей:

1. Статика присед у стены, удерживать положение в течение 75 сек – **3 балла**.
2. Планка на предплечьях, удерживать положение в течение 75 сек – **3 балла**.
3. Подъемы ног в висе на перекладине, до угла 90 градусов- 12раз – **4 балла**.

Сдача каждого теста оценивается независимо от количества повторений, темп выполнения упражнений произвольный (по самочувствию)

Контрольные задания Лечебно-профилактической группы (ЛПГ) (2-6 семестры)

Вопросы 2 семестра:

Вопрос 1: Анатомические, морфологические, физиологические и биологические функции организма человека; функциональные системы организма; гомеостаз, резистентность; рефлекс; рефлекторная природа двигательной деятельности, образование двигательного навыка – **3 балла;**

Вопрос 2: Адаптация; влияние внешней среды и экологических факторов на организм человека; гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм; гипоксия, максимальное потребление кислорода; двигательные умения и навыки; утомление при умственной и физической работе, компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое; восстановление – **3 балла;**

Вопрос 3: Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека; биологические ритмы и работоспособность; обмен веществ и энергии; кровообращение, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат; органы пищеварения, выделения; сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система; регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная; особенности функционирования центральной нервной системы – **4 балла;**

Вопросы 3 семестра:

Вопрос 1: Понятие «здоровье», его содержание и критерии; здоровье физическое и психическое; здоровый образ жизни, влияние образа жизни на здоровье; здоровый стиль жизни; дееспособность, трудоспособность – **3 балла;**

Вопрос 2: Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности; саморегуляция, направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья – **3 балла;**

Вопрос 3: Самооценка своего здоровья; адекватное и неадекватное отношение к здоровью и отражение этого в реальном поведении личности; наследственность и меры здравоохранения; самочувствие, самоконтроль – **4 балла;**

Вопросы 4 семестра:

Вопрос 1: Объективные и субъективные показатели самоконтроля; методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности – **3 балла;**

Вопрос 2: Психофизиологическая характеристика учебного труда студентов; работоспособность, влияние различных факторов на работоспособность студентов; утомление, переутомление, усталость; их объективные и субъективные признаки, причины и профилактика – **3 балла;**

Вопрос 3: Рекреация, оздоровительно- рекреативная направленность физических упражнений; релаксация; особенности занятий физкультурой у студентов, отнесённых к специальной медицинской группе; «малые формы» физической культуры – **4 балла;**

Вопросы 5 семестра:

Вопрос 1: Физическая культура. Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи. Спортивная подготовка, цели и задачи – **3 балла;**

Вопрос 2: Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений – **3 балла;**

Вопрос 3: Основные группы видов спорта и систем физических упражнений. Общий и специальный эффект физических упражнений – **4 балла;**

Вопросы 6 семестра:

Вопрос 1: Экономизация сердечной деятельности - один из важнейших эффектов физической тренировки. Возрастные изменения в процессе инволюции и роль физкультуры в борьбе с ними – **3 балла;**

Вопрос 2: Разделы учебной программы по физкультуре в вузе. Способы обучения упражнениям. Основные педагогические принципы. Формы самостоятельных занятий - **3 балла;**

Вопрос 3: Факторы, определяющие ППФК будущего специалиста-выпускника ДА. Физическая культура и спорт в свободное время специалиста – **4 балла**;

Критерии оценивания контрольных заданий (устных ответов) для лечебно-профилактической группы (ЛПГ)

1. Содержание вопроса полностью раскрыто – максимальный балл за каждый вопрос (3, 3 и 4 балла соответственно).
2. Ответ на вопрос неполный – 1-2 балла.
3. Ответ на вопрос неверный или вопрос не подготовлен – 0 баллов.

Примечание: в каждом семестре для получения максимальной оценки 10 баллов необходимо ответить на 3 вопроса, соответственно вопросы по 3, 3 и 4 балла.

3.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

В качестве оценочного средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используется: зачет.

№ п/п	Форма контроля	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1.	Зачет	Контрольные нормативы кафедры В устной форме, в билете по 1 вопросу (для ЛПГ)	Таблицы контрольных нормативов для девушек и юношей Перечень вопросов к зачету в устной форме

Контрольные нормативы (промежуточная аттестация) ориентированы на нормы ГТО. Содержание и объём нормативов может меняться по решению кафедры.

Контрольные нормативы оцениваются максимально на 60 баллов.

Таблица 2.

Контрольные нормативы для девушек (2-6 семестры)

	Название норматива	4 балл	6 балл	8 балл	10 балл	12 балл	Единица измерения
1.	Прыжки в длину с места	160	170	175	180	190	см
2.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 30 сек)	13	15	17	21	25	раз
3.	Прыжки через скакалку за 30 сек	50	55	60	65	70	раз
4.	Отжимания от пола	3	6	9	12	15	раз
5.	Челночный бег «веер» 50 метров	21.0	20.0	19.5	19.0	18.0	сек

Таблица 3.

Контрольные нормативы для юношей (2-6 семестры)

	Название норматива	4 балл	6 балл	8 балл	10 балл	12 балл	Единица измерен ия
1.	Подтягивание на перекладине	3	5	8	10	12	кол-во раз
2.	Отжимание от пола	15	20	25	30	35	кол-во раз
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 60 сек)	35	37	39	41	43	кол-во раз
4.	Прыжок в длину с места	200	210	220	230	240	см
5.	Челночный бег 100 метров	29.0	28.0	27.0	26.0	25.0	сек

Контрольные нормативы специальной медицинской группы
(2-6 семестры)

1. Бег трусцой (2 минуты) – 12 баллов,
2. Приседания (30 секунд) -12 баллов,
3. Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (30 секунд) -12 баллов,
4. Сгибание и разгибание рук в упоре (отжимания) лёжа - для юношей, с колен - для девушек (30 секунд) - 12 баллов,
5. Прогиб назад из положения лёжа на животе, руки за головой (30 секунд) - 12 баллов.

Зачет состоит из сдачи 5 нормативов. Максимально можно набрать 60 баллов.

Сдача каждого теста оценивается независимо от количества повторений, темп выполнения упражнений произвольный (по самочувствию).

Вопросы для проведения зачета для лечебно-профилактической группы
(Билет состоит из 1 вопроса. Максимально можно набрать 60 баллов)
(2-6 семестры):

Вопросы 2 семестра:

1. Цели и задачи физического воспитания студентов.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.
3. Средства и методы физической культуры и спорта.
4. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
5. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
6. Здоровый образ жизни, критерии эффективности и его составляющие.
7. Общие и специальные принципы физической подготовки студентов.
8. Работоспособность и факторы её определяющие.
9. Основы развития и совершенствования основных психических и физических качеств в процессе физического воспитания.
10. Общая, специальная и спортивная физическая подготовка, её цели и задачи.
11. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
12. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
13. Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.
14. Основные правила закаливания человека.
15. Утренняя гигиеническая гимнастика и её воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений).
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
17. Медицинский контроль при занятиях физической культурой и спортом. Показания и противопоказания для занятий физическими упражнениями. Медицинские группы.
18. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
19. Методика коррекции массы тела.
20. Типы телосложений.

Вопросы 3 семестра:

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями.
2. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Дневник самоконтроля.
3. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм – тестов для оценки физического развития и телосложения человека.
4. Какие тесты и функциональные пробы применяются для оценки функционального состояния организма человека и уровня его физической подготовленности?
5. Определение понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)», её цели и задачи, средства. Привести пример для выбранной профессии.
6. Что понимается под индивидуальным физическим развитием, по каким основным показателям оно оценивается?
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. С какой целью проводится самонаблюдение, и что оно в себя включает?
9. Средства и методы повышения общей и профессиональной работоспособности дипломатов.
10. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности, терпимости)?
11. Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.
12. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
13. Массаж, его виды и основы методики самомассажа.
14. От чего зависит гибкость тела? Упражнения для развития гибкости.
15. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.
16. Влияние занятий физическими упражнениями на физическое развитие и телосложение человека.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
18. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональное состояние организма человека.
19. Рефлекторная природа и рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.
20. Этапы формирования двигательного навыка.

Вопросы 4 семестра:

1. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
3. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений.
4. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
5. Формы занятий физическими упражнениями.
6. Общая и моторная плотность занятия.
7. Питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
8. Методические принципы физического воспитания.
9. Методика определения профессионально значимых физических и психических специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста-дипломата.
10. Основные системы оздоровительной физической культуры.
11. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
12. Остеохондроз и его профилактика средствами ЛФК.
13. Врачебно-педагогический контроль, его содержание и виды.
14. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
15. Методика коррекции осанки и телосложения.
16. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно её формировать? Пример упражнений.
17. Методика проведения учебно-тренировочного занятия со студентами.
18. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
19. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
20. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

Вопросы 5 семестра:

1. Классификация физических нагрузок по признаку зон относительной мощности.
2. Управление физкультурным и спортивным движением в России (типы организационных структур, государственные и общественные органы управления, их структура, функции и механизмы взаимодействия)
3. Роль олимпийского движения в развитии современного спорта. Олимпийская Хартия: ее содержание, история создания, назначение. Основные этапы и социальная значимость развития олимпийского движения в истории России.
4. Физическая культуры высшего образования и в быту студенческой молодежи (особенности задач создания и построения вузовского курса физического воспитания)

5. Профессионально- прикладные формы физической культуры. Средства, особенности методики и формы построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовки.
6. Понятие утомление и его виды. Защитная функция утомления.
7. Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «культура» и «физическая культура».
8. Общедидактические принципы физического воспитания. Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании и спортивной тренировки этих принципов.
9. Основные методики регулирования массы тела. Особенности методики физических упражнений, способствующей нормализации избыточной массы тела.
10. Средства физического воспитания и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
11. Основные формы физической культуры в современном обществе. Определяющие черты физической культуры в системах образования, воспитания, здравоохранения, сверх быта и отдыха.
12. Травматизм при занятиях физическими упражнениями и спортом. Причины возникновения и пути профилактики спортивных травм. Доврачебная помощь при травмах.
13. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Самоконтроль, его основные методы и показатели. Какие приёмы самоконтроля вам известны? Дневник самоконтроля.
15. Средства и методы повышения общей и профессиональной работоспособности дипломатов.
16. Энергетические процессы в организме при занятиях физической культурой.
17. Основы анатомии и физиологии человека.
18. Физическая культура и адаптация организма.
19. Физическая культура и возрастные особенности.
20. Физическая культура и экология.

Вопросы 6 семестра:

1. Выносливость, как физическое качество. Виды выносливости. Средства и основы методики воспитания общей выносливости.
2. Координационные способности. Средства и основы методики воспитания координационных способностей.

3. Скоростные способности, факторы, лежащие в их основе. Мышечная композиция и ее связь со скоростными способностями. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей.
4. Скоростно-силовые способности. Особенности сочетания факторов, лежащих в их основе. Средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей.
5. Силовые способности. Основные факторы, характеризующие их. Средства и основы методик воспитания отдельных видов силовых способностей.
6. Средства и основные черты методики воспитания осанки. Правила нормирования нагрузок в упражнениях на осанку в период ее становления.
7. Травматизм при занятиях физическими упражнениями и спортом. Причины возникновения и пути профилактики спортивных травм. Доврачебная помощь при травмах.
8. Способы оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом (пробы со стандартными предельными физическими нагрузками, и пробы для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем).
9. Основные формы физической культуры в современном обществе. Определяющие черты физической культуры в системах образования, воспитания, здравоохранения, спорта и отдыха.
10. Общедидактические принципы физического воспитания. Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании и спортивной тренировке этих принципов.
11. Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «культура» и «физическая культура».
12. Работоспособность и факторы её определяющие.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
14. Какое влияние оказывают занятия физической культурой на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности, терпимости)?
15. От чего зависит гибкость тела? Упражнения для развития гибкости.
16. Этапы формирования двигательного навыка.
17. Общая и моторная плотность занятия.

18. Методика определения профессионально значимых физических и психических специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста-дипломата.

19. Физическая культура и современные технологии.

20. Физическая культура и национальная культура.

Критерии оценивания (зачет)

30-60 баллов ставится в том случае, когда обучающийся обнаруживает систематическое и глубокое знание программного материала по дисциплине, умеет свободно ориентироваться в вопросе. Ответ полный и правильный на основании изученного материала. Выдвинутые положения аргументированы и иллюстрированы примерами. Материал изложен в определенной логической последовательности, осознанно, литературным языком, с использованием современных научных терминов; ответ самостоятельный. Обучающийся уверенно отвечает на дополнительные вопросы.

Менее 29 баллов ставится в том случае, когда обучающийся не обнаруживает знание основного программного материала по дисциплине, допускает погрешности в ответе. Ответ недостаточно логически выстроен, самостоятелен. Основные понятия употреблены неправильно, обнаруживается недостаточное раскрытие теоретического материала. Выдвигаемые положения недостаточно аргументированы и не подтверждены примерами; испытывает достаточные трудности в ответах на вопросы. Научная терминология используется недостаточно.

Итоговый результат аттестационных испытаний по дисциплине за семестр выставляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе, утвержденным приказом ректора Академии №11-05-45 от 03 марта 2023 г.

Критерии оценивания в соответствии с БРС

Посещаемость занятий	
Макс. 30 баллов	За посещение практического занятия студент максимально может получить – 2 балла. 2 балла за посещение практического занятия складываются из: 1 балл: - явка на занятие вовремя, без опоздания, с формой и сменной обувью;

	- отсутствие по причине болезни (при условии предоставления медицинской справки); - по уважительной физиологической причине у девушек (при условии присутствия на занятии до конца пары) 1 балл: - за активность на занятии, которая складывается из активного участия в разминке, основной и заключительной части занятия. - теоретическая подготовка (предъявление конспекта занятий для группы ЛПГ)
Премияльные баллы	
Макс. 10 баллов	2-4 балла – обучающийся посетил все занятия и набрал за посещение 26-30 баллов; 4-6 балла – участие в спортивных мероприятиях кафедры (участие 4 балла, победителям соревнований 6 баллов (за каждое мероприятие)). 2-6 баллов – участие в разнообразных внешних мероприятиях спортивной направленности на усмотрение преподавателя.
Текущий контроль (выполнение контрольных заданий)	
0-10 баллов	Каждое упражнение оценивается в баллах. Баллы набираются в результате выполнения заданий. Каждый ответ на вопрос оценивается в баллах (для ЛПГ)
Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов)	
0-60 баллов	Каждый норматив оценивается в баллах. Баллы набираются в результате выполнения нормативов. Ответ на вопрос оценивается в баллах (для ЛПГ)

По окончании процедуры промежуточной аттестации производится перевод баллов в традиционную систему оценивания с учетом баллов, полученных за мероприятия текущего контроля, и промежуточной аттестации.

Результатом освоения дисциплины «**Спортивные секции**» является установление одного из уровней формирования компетенций: высокий (продвинутый), хороший, базовый, недостаточный.

Показатели уровней сформированности компетенций

Уровень	Универсальные компетенции
Высокий (продвинутый) (оценка «отлично», «зачтено») 86-100	Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции
Хороший (оценка «хорошо», «зачтено») 71-85	Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции
Базовый (оценка «удовлетворительно», «зачтено») 56-70	Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции
Недостаточный (оценка «неудовлетворительно», «не зачтено») Менее 56	Обучающимся продемонстрировано полное отсутствие знаний материала дисциплины, отсутствие практических знаний и умений

Обновление фонда оценочных средств

Наименование раздела фонда оценочных средств, в который внесены
изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела фонда оценочных средств, в который внесены
изменения

(измененное содержание раздела)

Наименование раздела фонда оценочных средств, в который внесены
изменения

(измененное содержание раздела)

Фонд оценочных средств в составе Рабочей программы дисциплины:
обновлен, рассмотрен и одобрен на 20__ /20__ учебный год на заседании
кафедры _____ от _____ 20__ г., протокол №