

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ**

Направление подготовки 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль) подготовки Международная журналистика

Формы обучения: очная

Квалификация выпускника: Бакалавр

Объем дисциплины (модуля):

в академических часах: 328 ак.ч.

Лазарев И.В., Рабочая программа дисциплины (модуля): Спортивные секции - Москва: Дипломатическая академия МИД России, 2024 г.

Рабочая программа по дисциплине (модулю) Спортивные секции по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, направленность (профиль) программы «Международная журналистика» составлена Лазаревым И.В. в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 42.03.02 Журналистика, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования от 8 июня 2017г. № 524.

Директор библиотеки

Толкачева Ю.В.

Рабочая программа:

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением кафедры физического воспитания

от 5 марта 2024 г., протокол № 2

Заведующий кафедрой  
Физического воспитания

Лазарев И.В.

**рекомендована** Учебно-методическим советом (УМС) Академии  
от 21 марта 2024 г., протокол № 7

Председатель УМС

Ткаченко М.Ф.

**одобрена** Ученым Советом Академии от 27 марта 2024 г., протокол № 4

© Дипломатическая Академия МИД России, 2024

© Лазарев И.В., 2024

## **1. 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-7.1; УК-7.2.

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

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | 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  |
| • курсовая работа (проект)  | -         | -            | -     | -     | -     | -     | -     |
| • др. формы самостоятельной работы:   | -         | -            | -     | -     | -     | -     | -     |
| Выполнение практических заданий в соответствии с инструкциями и методическими указаниями преподавателя. | -         | -            | 33,7  | 33,7  | 33,7  | 33,7  | 31,7  |
| —   | -         | -            | -     | -     | -     | -     | -     |
| 3. Промежуточная аттестация:<br><i>экзамен, зачет с оценкой, зачет</i>                                  | зачет     | -            | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |
| ИТОГО:  | Ак. часов | 328          | 66    | 66    | 66    | 66    | 64    |
| Общая трудоемкость  | 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 (написание рефератов, 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.

- 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.

### **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 разновидностей вертикальной хватки, разновидностей 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 одного месяца), 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;
- Написание реферата или создание презентации на выбранную тему из имеющегося на кафедре перечня тем для студентов для данного семестра;
- посещение занятий ЛФК в организациях здравоохранения, бассейна по медицинским показаниям;
- Посещение практических занятий, консультаций, бесед с преподавателем; Темы рефератов и контрольные вопросы к каждому семестру, критерии оценивания даны в ФОС.

#### Контрольные нормативы ЛПГ

Сдача (защита) реферата или презентации на выбранную тему.

#### Задания ЛПГ

Устные ответы на контрольные вопросы семестра.

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

#### Оценочное средство для проверки выполнения самостоятельной работы:

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

### Раздел 1. Практический

#### Очная форма обучения\*

| № семестр | 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 | -                        | 32                   | -                   | 33,7                   |



|   |   |   |    |   |      |
|---|---|---|----|---|------|
|   | программам спортивных 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 группы, лечебной профилактической группы.                                       | - | 32 | - | 33,7 |

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

## Раздел 2. Самостоятельная работа

| Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение                          | Виды самостоятельной работы   | Оценочное средство для проверки выполнения самостоятельной работы                     |
|---|---|---|
| <b>Семестр 2</b><br>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 |
| <b>Семестр 3</b><br>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 |
| <b>Семестр 4</b><br>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 |
| <b>Семестр 5</b><br>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 |
| <b>Семестр 6</b><br>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 |

Подробная информация о видах самостоятельной работы и оценочных средствах для проверки выполнения самостоятельной работы приведена в Методических рекомендациях по самостоятельной работе обучающихся.

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

**Оценочное средство для проверки выполнения самостоятельной работы:**

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

## **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 : учебное пособие для вузов / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 282 с. - ISBN 978-5-534-06186-4. - URL: <https://urait.ru/bcode/540375> (дата обращения: 09.02.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
2. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для вузов / Л. В. Капилевич. - Москва : Юрайт, 2023. - 159 с. - ISBN 978-5-534-17065-8. - URL: <https://urait.ru/bcode/532314> (дата обращения: 09.02.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст: электронный.
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. - Москва : Юрайт, 2024. - 450 с. - ISBN 978-5-534-14056-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/536113> (дата обращения: 09.02.2024) . - 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, 2024. - 424 с. - ISBN 978-5-534-02483-8. - URL: <https://urait.ru/bcode/535771> (дата обращения: 09.02.2024). - 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, 2024. - 381 с. - ISBN 978-5-534-11949-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/538255> (дата обращения: 09.02.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 253 с. - ISBN 978-5-534-07030-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/538235> (дата обращения: 09.02.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2024. - 160 с. - ISBN 978-5-534-10524-7. - URL: <https://urait.ru/bcode/540376> (дата обращения: 09.02.2024). - Режим доступа: для авторизир. пользователей. - Текст : электронный.
5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2024. - 189 с. - ISBN 978-5-534-07551-9. - URL: <https://urait.ru/bcode/539549> (дата обращения: 09.02.2024). - 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](http://www.rsl.ru) (дата обращения: 09.02.2024). - Текст : электронный.
2. Научная электронная библиотека. - URL: [www.elibrary.ru](http://www.elibrary.ru) (дата обращения: 09.02.2024). - Текст : электронный.
3. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ . - URL: <https://minobrnauki.gov.ru> (дата обращения: 09.02.2024). - Текст : электронный.

## 7.2. Информационно-справочные системы

- справочно-правовые системы «Консультант плюс» - [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru).
- Сервис журналистских запросов <https://pressfeed.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.ura.it.ru.;>
- ЭБС «Book.ru» - <https://www.book.ru.;>
- ЭБС «Znanium.com» - <http://znanium.com.;>
- ЭБС «IPRbooks» - <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).

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)**

| <b>Наименование оборудованных учебных аудиторий и арендованных помещений</b>                               | <b>Перечень основного оборудования</b>  |
|--|---|
| 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)

**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 42.03.02 Журналистика

Направленность (профиль) подготовки Международная журналистика

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                                   |
| <b>УК-7.</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <b>УК-7.1.</b><br>Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности  | - Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения;<br>- Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля;  | Практический раздел<br><br>Практические занятия по рабочим программам спец. мед. группы (СМГ), лечебно-профилактической группы (ЛПГ) и спортивных секций. | <b>Контрольные задания спортивных секций, ЛПГ, СМГ.</b> | <b>Контрольные нормативы, реферат/ презентация для ЛПГ</b> |
|   | <b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности | - Знает основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения;<br>- Знает свои личностные возможности и особенности организма с точки зрения физической подготовки;<br>- Умеет использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности; | Практический раздел<br>Практические занятия по рабочим программам спец. мед. группы (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 | <p>Построение, проверка отсутствующих и готовности студентов к занятию, объявление цели и задач урока.</p> <p><b>Разминка:</b> 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)</p> | 8-16 раз                       | <p>Следить за четкостью выполнения команд. Следить за дыханием. Следить за осанкой. Следить за правильностью выполнения упражнений.</p>  |
| 2     | 40-50 минут | <p><b>Основная часть занятия (пример):</b></p> <p>1. Упражнения с теннисными мячами.</p> <p>Одиночные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-чеканка двумя руками по переменно</li> <li>-броски левой и правой рукой</li> </ul>  | <p>20-30 раз</p> <p>15 раз</p> | <p>Во время чеканки мяча не сутулимся, пресс держим в тонусе, чем выше темп, тем сложнее. Бросок выполняем и разноименной стойки, вращая корпус. Вращаемся на носках, при этом ноги под согнуты.</p> |

| №<br>п/п | Время | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|----------|-------|---|---|---|
|          |       | <p>-подбрасывание меча над головой с вращением во круг оси.</p> <p>В парах:</p> <p>-одновременный бросок мяча партнеру по воздуху.</p> <p>-одновременный бросок мяча партнеру с отскоком через пол</p> <p>-одновременный бросок двух мячей партнеру по воздуху</p> <p>-одновременный бросок двух мячей партнеру с отскоком через пол</p> <p>2.Отработка ударов руками по боксерским лапам.</p> <p>- Одиночные удары</p> <p>- Повторные удары</p> <p>- Серии ударов</p> <p>3. Комбинирование ударов руками и ногами по лапам и макиварам.</p> <p>- Прямолинейные атаки.</p> <p>- Комбинации по разным уровням.</p> <p>- Удары по дуге и их вариации.</p> <p>4. Отработка защит.</p> <p>-блоки,</p> <p>- уклоны,</p> <p>-перемещения.</p> <p>5. Удары ногами по большим макиварам.</p> <p>- Одиночные удары</p> | <p>По 5 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>По 15 раз,<br/>На обе руки</p> <p>10 пар<br/>15 серий,<br/>с каждой<br/>стойки</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15 раз</p> <p>10 раз</p> | <p>В парах следим за моментом броска партнера и смотрим не на мяч, а в целом на партнера (расфокусированным взглядом).</p> <p>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 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</p> |

| № п/п | Время      | Содержание занятия  | Дозировка        | Организационно-методические указания   |
|-------|------------|---|------------------|--|
|       |            | - Повторные удары<br>- Серии ударов.  | 10 раз<br>10 раз | правильную дистанцию для удара.  |
| 3     | 7-10 минут | <b>Заключительная часть:</b><br>ходьба, упражнения на расслабление, внимание, равновесие, упражнения для формирования правильной осанки, стретчинг.<br>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 задач урока.<br><b>Разминка:</b> ходьба, бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, упражнения на координацию и выносливость, восстановление дыхания.<br>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. |

| № п/п | Время       | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|-------|-------------|--|---|---|
| 2     | 40-50 минут | <p><b>Основная часть занятия (пример):</b></p> <p>1. Специальные упражнения с ракеткой и мячом вне стола:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-передвижение по площадке держа мяч на ракетке</li> <li>-многократные подбивания мяча ладонной или тыльной стороной ракетки снизу-вверх</li> <li>-подбивание мяча на различную высоту поочередно – высокий отскок, низкий отскок</li> <li>-поочередное отбивание мяча игровой поверхностью и ребром ракетки</li> </ul> <p>2. Упражнения на теннисном столе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-игра накатами справа по диагонали</li> <li>-игра накатами слева по диагонали</li> <li>-сочетание наката справа и слева в правый угол стола</li> <li>- подача слева по прямой</li> <li>- выполнение подачи справа накатом в правую половину</li> </ul> <p>3. Игра на счет.</p> | <p>5-7 мин</p> <p>5 мин</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> <p>50 раз</p> | <p>Следить за хваткой ракетки и положением мяча на ракетке.</p> <p>Следить за положением угла ракетки и точностью выполняемых действий.</p> <p>Совершенствование подачи и приема.</p> <p>Использовать все навыки и умения для победы.</p> |
| 3     | 7-10 минут  | <p><b>Заключительная часть:</b></p> <p>ходьба, упражнения на расслабление, внимание, равновесие, упражнения для формирования правильной осанки, стретчинг.</p> <p>Комплекс упражнений на растяжку.</p>   |   | <p>Выполняйте упражнения «сверху вниз», начиная с шеи и заканчивая ногами. Делайте все движения плавно, без рывков, ощущая напряжение в растягиваемой зоне.</p>   |

| № п/п | Время | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания  |
|-------|-------|--------------------|-----------|---|
|       |       |                    |           | Растягивайтесь с прямой спиной, не напрягая мускулатуру. 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.<br><b>Разминка:</b> 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 | <b>Основная часть занятия (пример):</b><br>Упражнения силовой направленности, не большой мощности и интенсивности в строю с «боди барами» 2кг:<br>1. Приседания с «боди баром» на плечах.<br>2. Фронтальная тяга «боди бара» в наклоне.   | 15 раз<br><br>10 раз | Чередуем разные мышечные группы, для увеличения времени отдыха, но не снижая моторной плотности. Не спешим, делаем качественно. Следим за осанкой, положением ног. Сводим лопатки. Держим мышцы пресса в тонусе. |

| № п/п | Время      | Содержание занятия   | Дозировка  | Организационно-методические указания   |
|-------|------------|--|--|--|
|       |            | <p>3. Упр. На растяжку ног и спины с упором на «боди бар».</p> <p>4. Упр. Для рук с «боди баром».</p> <p>5. Выпады назад с опорой на «боди бар».</p> <p>6. Махи ногами в перед, в сторону и назад с опорой на «боди бар».</p> <p>7. Наклоны корпуса в стороны+ вперед/назад с «боди баром».</p> <p>Упражнения на ковриках:</p> <p>Для спины лежа:</p> <p>1. Различные варианты прогибов.</p> <p>Для сгибателей корпуса (пресс):</p> <p>1. Различные варианты скручивания.</p> <p>2. Различные варианты планки (в зависимости от возможностей).</p> <p>Для мышц рук:</p> <p>1. Вариации отжиманий.</p> <p>Для мышц ног:</p> <p>1. Махи ногами лежа.</p> | <p>15-30 сек</p> <p>15 раз</p> <p>По 10 раз</p> <p>По 7 раз в каждую сторону</p> <p>По 10 раз в каждую сторону</p> <p>10 раз</p> <p>15 раз</p> <p>15-30с</p> <p>По 10 раз</p> <p>По 10 раз</p> | <p>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.</p> |
| 3     | 7-10 минут | <p><b>Заключительная часть:</b> ходьба, упражнения на расслабление, внимание, равновесие, упражнения для формирования правильной осанки, стретчинг.</p> <p>Комплекс упражнений на растяжку.</p>  |  | <p>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</p>             |



| № п/п | Время | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания           |
|-------|-------|--------------------|-----------|--|
|       |       |                    |           | 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 балл,
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки

(40 раз) - 4 балла.

### **Контрольные задания специальной медицинской группы (2-6 семестры)**

1. Проведение общей разминки с группой - 3 балла,
  2. Демонстрация комплекса ЛФК по своему заболеванию - 4 балла,
  3. Планка на предплечьях (30 секунд) – 3 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

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

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

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

#### Вопросы 4 семестра

- 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;
- 2) Психофизиологическая характеристика учебного труда студентов; работоспособность, влияние различных факторов на работоспособность студентов; утомление, переутомление, усталость; их объективные и субъективные признаки, причины и профилактика – 4 балла;
- 3) Рекреация, оздоровительно- рекреативная направленность физических упражнений; релаксация; особенности занятий физкультурой у студентов, отнесённых к специальной медицинской группе; «малые формы» физической культуры – 3 балла.

#### Вопросы 5 семестра

- 1) Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка, цели и задачи. Профессионально-прикладная физическая подготовка, цели и задачи. Спортивная подготовка, цели и задачи – 3 балла.
- 2) Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений – 3 балла.
- 3) Основные группы видов спорта и систем физических упражнений. Общий и специальный эффект физических упражнений – 4 балла.

#### Вопросы 6 семестра

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

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

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.

| <b>№ п/п</b> | <b>Форма контроля</b> | <b>Наименование оценочного средства</b>                    | <b>Представление оценочного средства в фонде</b>  |
|--------------|-----------------------|--|---|
| 1.           | Зачет                 | Контрольные нормативы кафедры, реферат/презентация для ЛПГ | Таблицы контрольных нормативов для девушек и юношей.<br>Темы рефератов/презентаций для ЛПГ. |

**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 «вееер» 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 измерения |
|----|---|--------|--------|--------|---------|---------|-------------------|
| 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.

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

**Для лечебно-профилактической группы зачет включает защиту  
реферата/презентации.  
(2-6 семестры)**

**2 семестр.**

Темы рефератов/презентаций

1. Цели и задачи физического воспитания студентов.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Средства и методы физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической тренировки.
5. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
6. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
7. Здоровый образ жизни, критерии эффективности и его составляющие.
8. Общие и специальные принципы физической подготовки студентов.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе и стиле жизни.
10. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности в учебном году, факторы её определяющие.
11. Основы развития и совершенствования основных психических и физических качеств в процессе физического воспитания.
12. Общая, специальная и спортивная физическая подготовка, её цели и задачи.
13. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям, их структура и направленность.
14. Условия и возможность коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
15. Организация, планирование, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

16. Гигиена и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
17. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола и возраста.
18. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
19. Олимпийское движение, Олимпийские игры и Студенческие Универсиады.
20. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента и динамика его работоспособности в учебном году, факторы её определяющие.
22. Основные правила закаливания человека.
23. Утренняя гигиеническая гимнастика и её воздействие на человека (подбор, последовательность, дозировка упражнений, краткий конспект).
24. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
25. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
26. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
27. Воздействие природных и социально - экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
28. Медицинский контроль при занятиях физической культурой и спортом. Показания и противопоказания для занятий физическими упражнениями. Медицинские группы.
29. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
30. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
31. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной направленностью.
32. Методика обучения технике одного из видов плавания, лыж, лёгкой атлетики.
33. Правила судейства по избранному виду спорта.



### **3 семестр**

#### Темы рефератов/презентаций

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
2. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
3. Определение понятия «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)» студентов-дипломатов, её цели, задачи, средства.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
5. Средства и методы повышения общей и профессиональной работоспособности дипломатов.
6. Первая помощь при спортивной травме и во время занятий физическими упражнениями.
7. Массаж и основы методики самомассажа.
8. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (задания и контрольные задания).
9. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
10. Рефлекторная природа и рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности.

### **4 семестр**

#### Темы рефератов/презентаций

1. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
2. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений.
3. Формы занятий физическими упражнениями. Общая и моторная плотность занятия.
4. Питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
5. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста-дипломата.

6. Психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
7. Врачебно-педагогический контроль, его содержание и виды.
8. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия со студентами.
10. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
11. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.

## **5 семестр.**

### Темы рефератов/презентаций

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: её содержание, история создания, назначение. Основные этапы и социальная значимость развития олимпийского движения в истории России.
4. Физическая культура высшего образования и в быту студенческой молодёжи (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 подготовке.
6. Понятие «утомление» и его виды. Защитная функция утомления.
7. Понятие «физическая культура». Соотношение понятий «культура» и «физическая культура». Основные аспекты в понимании физической культуры (как род деятельности, как совокупность предметных ценностей и как персонифицированный результат деятельности).
8. Общедидактические принципы физического воспитания. Основные правила, направления и пути реализации в физическом воспитании и спортивной тренировке этих принципов.
9. Основы методики регулирования массы тела. Особенности методики физических упражнений, способствующей нормализации избыточной телесной массы. Средства и пути стимулирования роста мышечной массы.
10. Средства физического воспитания и их общая характеристика. Понятие о содержании и форме физических упражнений. Классификация физических упражнений.

## **6 семестр.**

### Темы рефератов/презентаций

1. Выносливость как физическое качество, основные факторы выносливости. Виды выносливости. Средства и основы методики воспитания общей выносливости.
2. Двигательно-координационные способности. Специфическая направленность, средства и основы методики воспитания координационных способностей и их компонентов (способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений, способности к рациональному мышечному расслаблению, способности поддерживать равновесие).
3. Скоростные способности, факторы, лежащие в их основе. Мышечная композиция и её связь со скоростными способностями. Особенности средств и методики воспитания скоростных способностей.
4. Отличительные черты методики воспитания специфической выносливости («силовой», «скоростной», «координационной», смешанного типа) в условиях секции в избранном виде деятельности (спортивной, трудовой).
5. Скоростно-силовые способности. Особенности сочетания факторов, лежащих в их основе. Средства и методика воспитания скоростно-силовых способностей (на примере избранного вида спорта).
6. Силовые способности. Основные факторы, характеризующие их. Средства и основы методик воспитания отдельных видов силовых способностей в избранном виде спорта (или физкультуры).
7. Средства и основные черты методики воспитания осанки. Правила нормирования нагрузок в упражнениях «на осанку» в период её становления.
8. Травматизм при занятиях физическими упражнениями и спортом. Причины возникновения и пути профилактики спортивных травм. Доврачебная помощь при травмах (остановка кровотечения, антисептика, средства обезболивания, обездвижение, переноска пострадавших и др.).
9. Способы оценки функционального состояния занимающихся физической культурой и спортом (пробы со стандартными предельными физическими нагрузками, пробы для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, пробы с изменением положения тела в пространстве и др.).
10. Основные формы (виды) физической культуры в современном обществе. Определяющие черты физической культуры в системах образования, воспитания, здравоохранения, сферах быта и отдыха.

11. «Круговая тренировка» в физическом воспитании, её методические варианты для комплексного воспитания физических качеств.

### **Критерии оценивания реферата/презентации**

#### **1. Раскрытие темы – 12 баллов**

- содержание не соответствует названию, но работа на сходную тему, предложенную студентом, принесена на проверку – 4 балла
- если вместо реферата/презентации представлена распечатка источника – 2 балла
- тема полностью раскрыта – 12 баллов

#### **2. Логичность, последовательность, доказательность материала – 12 баллов**

- отсутствуют логика, слабая доказательная база – 3 балла
- не соблюдена последовательность изложения материала, слабая доказательная база – 3 балла
- соблюдены логичность, последовательность, доказательность материала – 12 баллов

#### **3. Формулировка целей, актуальности, сделаны выводы – 12 баллов**

- не сформулированы цели и актуальность – 4 балла
- не сделаны выводы – 4 балла
- сформулированы цели, актуальность, сделаны выводы – 12 баллов

#### **4. Соответствие рекомендованному объему (8 страниц для реферата, 20-25 слайдов для презентации), соответствие текста нормам научного и литературного языка, без грамматических ошибок, список литературы – 12 баллов**

- отсутствие одного из перечисленных выше компонентов – 10 баллов
- отсутствие двух из перечисленных выше компонентов – 6 баллов
- соответствие рекомендованному объему, соответствие текста нормам научного и литературного языка, без грамматических ошибок, список литературы – 12 баллов

#### **5. Демонстрация знания темы, творческое отношение к анализу, обобщению наиболее существенных связей материала и материалу в целом – 12 баллов**

- знание темы недостаточно продемонстрировано, не смог ответить на вопросы преподавателя по теме своей работы – 6 баллов
- тема материала недостаточно проанализирована – 6 баллов
- творческий подход при выполнении задания, хорошее знание темы – 12 баллов

**Примечание:** тему реферата для каждого семестра выбирает студент, но учитывается рекомендация преподавателя.

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

| <b>Посещаемость занятий</b>   |   |
|---|---|
| Макс. 30 баллов   | <p>За посещение практического занятия студент максимально может получить – 2 балла.</p> <p>2 балла за посещение практического занятия складываются из:</p> <p>1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- явка на занятие вовремя, без опоздания, с формой и сменной обувью;</li> <li>- отсутствие по причине болезни (при условии предоставления медицинской справки);</li> <li>- по уважительной физиологической причине у девушек (при условии присутствия на занятии до конца пары)</li> </ul> <p>1 балл:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- за активность на занятии, которая складывается из активного участия в разминке, основной и заключительной части занятия.</li> </ul> |
| <b>Премияльные баллы</b>  |   |
| Макс. 10 баллов   | <p>2-4 балла – обучающийся посетил все занятия и набрал за посещение 26-30 баллов;</p> <p>4-6 балла – участие в спортивных мероприятиях кафедры (участие 4 балла, победителям соревнований 6 баллов (за каждое мероприятие)).</p> <p>2-6 баллов – участие в разнообразных внешних мероприятиях спортивной направленности на усмотрение преподавателя.</p>   |
| <b>Текущий контроль (выполнение контрольных заданий)</b>            |   |
| 0-10 баллов   | Каждое упражнение оценивается в баллах. Баллы набираются в результате выполнения заданий.   |
| <b>Промежуточная аттестация (выполнение контрольных нормативов)</b> |   |
| 0-60 баллов   | <p>Каждый норматив оценивается в баллах. Баллы набираются в результате выполнения нормативов.</p> <p>Каждый ответ на вопрос оценивается в баллах (для ЛППГ)</p>   |

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)<br>(оценка «отлично», «зачтено»)<br><b>86-100</b>          | Сформированы четкие системные знания и представления по дисциплине.<br>Обучающимся продемонстрирован высокий уровень освоения компетенции        |
| Хороший<br>(оценка «хорошо», «зачтено»)<br><b>71-85</b>                          | Знания и представления по дисциплине сформированы на повышенном уровне.<br>Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень освоения компетенции |
| Базовый<br>(оценка «удовлетворительно», «зачтено»)<br><b>56-70</b>               | Обучающимся продемонстрирован базовый уровень освоения компетенции   |
| Недостаточный<br>(оценка «неудовлетворительно», «не зачтено»)<br><b>Менее 56</b> | 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)