

Программу составил(и):

Ассистент, Карпушкин Ростислав Александрович; ст. преп, Бортникова Ольга Николаевна

Рецензент(ы):

Ксн, Доцент, Готовкина Маргарита Сергеевна

Рабочая программа дисциплины

Современные виды двигательной активности

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения (приказ Минобрнауки России от 01.06.2020 г. № 698)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения Профиль "Холодильная техника и технология"

утвержденного учёным советом вуза от 25.12.2024 протокол № 11.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от 13.03.2025 г. № 3

Срок действия программы: 2025-2030 уч.г.

Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)

__ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)

__ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)

__ _____ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС УГН(С)

__ _____ 2028 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2028-2029 учебном году на заседании кафедры
Гуманитарные и социально-экономические дисциплины

Протокол от _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Солоненко А.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Сформировать у обучающихся базовые и углубленные знания, умения и навыки в области спортивных игр, способствовать физическому развитию, развитию двигательной активности, командного взаимодействия и мотивации к ведению здорового образа жизни
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:	
Уровень 1	Основные понятия: физическая активность, двигательная активность, её роль в жизни современного человека.
Уровень 2	Разновидности современных видов активности: фитнес, йога, пилатес, нордическая ходьба, хайкинг, зумба, функциональные тренировки, TRX и др.
Уровень 3	Классификацию видов активности по целям: здоровье, коррекция фигуры, антистресс, реабилитация, социализация. Показания и противопоказания.
Уметь:	
Уровень 1	Подобрать подходящий вид двигательной активности для себя по интересам и уровню физической подготовки.
Уровень 2	Составить простой индивидуальный план физической активности на неделю с учетом целей и занятости.
Уровень 3	Разработать программу двигательной активности для группы (однокурсников, школьников, пожилых), обосновать выбор упражнений.
Владеть:	
Уровень 1	Базовыми движениями (разминка, растяжка, базовые элементы фитнеса или йоги).
Уровень 2	Навыками саморегуляции и самоконтроля во время физических нагрузок (ЧСС, дыхание, нагрузка по самочувствию).
Уровень 3	Целостным подходом к организации двигательной активности как части образа жизни: учет питания, сна, восстановления, снижения стресса.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Классификацию современных видов двигательной активности (аэробные, силовые, функциональные, реабилитационные, игровые и др.); особенности и пользу популярных видов активности: фитнес, зумба, TRX, пилатес, йога, нордическая ходьба, хайкинг, циклические тренировки и др.; основы физиологического воздействия двигательной активности на организм (дыхание, сердечно-сосудистая система, опорно-двигательный аппарат); риски и противопоказания к различным видам активности, принципы безопасных занятий. (УК-4.1)
3.2	Уметь:
3.2.1	Оценивать свой уровень физической подготовки и подбирать соответствующий вид двигательной активности; составлять и корректировать индивидуальный план двигательной активности; применять базовые элементы современных видов активности в практической деятельности; анализировать влияние различных видов нагрузки на самочувствие и здоровье (УК-4.2)
3.2.2	
3.3	Владеть:
3.3.1	Приемами самоконтроля при выполнении физической нагрузки (ЧСС, дыхание, уровень утомления); базовыми двигательными навыками в рамках выбранных видов активности (разминка, растяжка, силовая нагрузка, кардио-блоки и др.); культурами здорового образа жизни и навыками формирования устойчивой физической активности в повседневной жизни. (УК-4.3)
3.3.2	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
-------------	---	----------------	-------	--------------	------------	------------	------------

	Раздел 1. Первый год обучения. Общая физическая подготовка.						
1.1	Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. /Пр/	1	18	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.2	Подготовка к тестированию /Ср/	1	36	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.3	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувьрки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка. Техничко-тактическая подготовка. /Пр/	2	18	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.4	Подготовка к тестированию /Ср/	2	36	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел 2. Второй год обучения. Общая физическая подготовка.						

2.1	Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высоким стартом на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Круговая тренировка. Антропометрические измерения. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. Специальная подготовка. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении /Пр/	3	18	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.2	Подготовка к тестированию /Ср/	3	36	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.3	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка. /Пр/	4	16	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.4	Подготовка к тестированию /Ср/	4	38	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел 3. Третий год обучения. Общая физическая подготовка.						
3.1	Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. /Пр/	5	18		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

3.2	Подготовка к тестированию /Ср/	5	36	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.3	Подвижные игры и упражнения. Упражнения в лазании и перелезании. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений /Пр/	6	16	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.4	Подготовка к тестированию /Ср/	6	42	УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы для проведения контроля текущей деятельности:

1. Что понимается под «современными видами двигательной активности»?
2. Назови и кратко охарактеризуй 3–5 популярных направлений физической активности последних лет.
3. Чем функциональные тренировки отличаются от традиционного фитнеса?
4. Какие виды активности наиболее безопасны для начинающих?
5. Что включает в себя программа тренировок на выносливость?
6. Какие виды активности ты бы рекомендовал для пожилых людей? Почему?
7. Объясни значение самоконтроля в процессе тренировки.
8. Как влияет регулярная двигательная активность на уровень стресса?
9. Назови противопоказания к выполнению высокоинтенсивных тренировок.
10. Как составить недельный план двигательной активности?

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации:

Вариант 1 – Зачёт по теории и практике:

Устный ответ на 2 теоретических вопроса + представление собственного плана двигательной активности.

Демонстрация базового комплекса упражнений по выбранному виду активности (подготовка, техника, безопасность).

Самооценка на основе дневника активности.

Вариант 2 – Проектный формат:

Мини-проект:

«Физическая активность для людей моей профессии/возраста/уровня подготовки»

Структура: цель, анализ, план, рекомендации.

Вариант 3 – Геймифицированный зачёт:

Участие в командной работе (создание "инфо-карта активности" или маршрут активного дня);

Индивидуальные задания по выбору (выполнить комплекс упражнений, снять короткое обучающее видео, пройти тест).

5.2. Темы письменных работ

Аналитические и креативные задания (для письменной работы или проекта):

Мини-реферат (на 1–2 страницы):

«Современные направления двигательной активности: тренд или необходимость?»

Тест/викторина (онлайн или в аудитории):

Темы: классификация видов активности, физиологическое воздействие, безопасность.

Составление плана:

Составить индивидуальный недельный план физической активности для студента с учетом его целей (например, «поддержание здоровья», «снижение стресса», «улучшение выносливости»).

Самоанализ:

Вести дневник физической активности в течение 7 дней и кратко проанализировать: что удалось, какие сложности, что

дало результат.

Видеозадание или презентация:

Подготовить 3–5-минутную видеоинструкцию/презентацию по одному из видов активности (например, зарядка с фитнес-резинками, дыхательные практики, nordic walking и т.д.)

5.3. Фонд оценочных средств

Закрытые тестовые вопросы:

ЭК-УК7_з16 К какой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» относится Ваша возрастная категория:

- а) IV ступень
- б) V ступень
- в) VI ступень
- г) VII ступень
- д) VIII ступень

ЭК-УК7_з17 Выберите, сколько тестовых испытаний в ВФСК «Готов к труду и обороне» входит в обязательные испытания вашей ступени?

- а) три
- б) четыре
- в) пять
- г) шесть

ЭК-УК7_з18 Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?

- а) необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии
- б) потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности
- в) необходимостью социальной адаптации индивида в обществе
- г) выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений

ЭК-УК7_з19 На каком основополагающем явлении основывается применение средств физической культуры и спорта для профессиональной подготовки?

- а) на эффекте тренировки в одних видах деятельности для улучшения результатов в других, которые специальной тренировке не подвергались
- б) на автоматизации двигательного навыка и способности «... с наименьшим трудом в возможно меньший промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу»
- в) на особенности развития общеадаптационного синдрома, согласно которому, наряду с повышением устойчивости к действию специфического раздражителя обеспечивается повышение устойчивости и к целому ряду других стрессов
- г) выполнение физических упражнений может вызвать одинаковый уровень активизации функций органов и систем, что приводит примерно к одинаковым адаптационным перестройкам при относительной независимости от топографии мышечного сокращения и биомеханического характера упражнений

ЭК-УК7_з20 Какие виды спорта входят в структуру профессионально-прикладной физической культуры?

- а) массовый спорт
- б) прикладные виды спорта
- в) спорт высших достижений
- г) олимпийские виды

ЭК-УК7_з21 Способом «из-за спины через плечо» выполняется

- а) прыжок в длину
- б) метание снаряда
- в) прыжок через гимнастического коня
- г) бросок мяча в корзину

ЭК-УК7_з22 К спортивным способам плавания относятся....

- а) кроль на груди
- б) кроль на спине
- в) брасс
- г) брасс на спине
- д) баттерфляй
- е) на боку

ЭК-УК7_з23 При выполнении теста «Подтягивания на перекладине», необходимо подтянуться так, чтобы ...

- а) коснуться лбом
- б) коснуться носом
- в) подбородок был выше перекладины
- г) как получится

ЭК-УК7_з24 При выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», необходимо касаться ... пола (скамейки) (или контактной платформы высотой 5 см.).

- а) грудью
- б) носом
- в) подбородком
- г) животом
- д) все ответы верны

ЭК-УК7_з25 При выполнении теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине», положение рук должно быть ...

- а) в «замке» за спиной

- б) в «замке» за головой
 в) скрестно на плечах
 г) вытянуты вперед
 д) произвольно
 ЭК-УК7_326 При выполнении теста «Прыжки через скакалку», разрешается прыгать ...
 а) на двух ногах
 б) на одной ноге
 в) со сменой ног
 г) всеми способами
 ЭК-УК7_327 К тестам на профессионально – прикладную физическую подготовку относятся:
 а) степ - тест
 б) проба Ромберга
 в) метание снаряда
 г) прыжки на одной ноге 20 м
 д) Тест Юхаша
 ЭК-УК7_328 Во время занятий студентам разрешается:
 а) покидать место проведение занятия без разрешения преподавателя
 б) толкаться, ставить подножки в строю и движении
 в) залезать на баскетбольные фермы, виснуть на воротах
 г) брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения преподавателя
 д) резко изменять направление своего движения
 ЭК-УК7_329 Как бежать при групповом старте на короткие дистанции?
 а) только по своей дорожке
 б) по любой дорожке
 в) на старте по своей дорожке, а на финише по любой дорожке
 г) по линии
 ЭК-УК7_330 Какие требования соответствуют охране труда во время занятий по легкой атлетике:
 а) во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку
 б) не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки
 в) перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания
 г) производить метания без разрешения преподавателя
 д) находиться в зоне броска, ходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя

Открытые тестовые вопросы:

- ЭК-УК7_о16 Работоспособность человека, т.е. его способность выполнять точно определенную специфическую работу в течение длительного времени без снижения качества и уровня мощности, зависит от уровня сформированности и состояния ...
 ЭК-УК7_о17 В какой деятельности человека профессионально-прикладная физическая культура (ППФК) тесно связана с физическим воспитанием и профессиональной практикой?
 ЭК-УК7_о18 Совокупность всех знаний, относящихся к описательно-технической и психофизиологической характеристикам различных профессий, называется ...
 ЭК-УК7_о19 «Наклон вперед из положения ... на гимнастической скамье» является тестом на гибкость
 ЭК-УК7_о20 Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
 ЭК-УК7_о21 Укажите количество игроков одной команды (цифрой), при игре в волейбол на поле?
 ЭК-УК7_о22 Укажите количество игроков баскетбольной команды (цифрой) на площадке?
 ЭК-УК7_23 Укажите количество (цифрой) игроков на поле одной футбольной команды?
 ЭК-УК7_о24 Сколько шагов в баскетболе, можно делать после ведения мяча: (цифрой)
 ЭК-УК7_о25 Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием? (написать)
 ЭК-УК7_о26 До сколько очков продолжается партия в настольный теннис? (цифрой)
 ЭК-УК7_о27 Напишите, из каких фаз состоит прыжок с разбега?
 ЭК-УК7_о28 Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?
 ЭК-УК7_о29 Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

5.4. Перечень видов оценочных средств

Критерии оценивания ответа студента в рамках устной формы текущей аттестации (опрос)
 Опрос – фронтальная форма контроля, представляющая собой ответы на вопросы преподавателя в устной форме.
 Продвинутый уровень («отлично»). Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, системно показана совокупность освоенных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Ответ формулируется при помощи научного категориально-понятийного аппарата, изложен последовательно, логично, доказательно, демонстрирует авторскую позицию студента.
 Углубленный уровень («хорошо»). Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен последовательно, логично и доказательно, однако допущены недочеты в

определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.

Базовый уровень («удовлетворительно»). Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен научным языком. Могут быть допущены 2-3 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.

Нулевой уровень («неудовлетворительно»). Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях.

Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связи между понятиями, концептуальные пересечения, структурные закономерности между различными объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.

Критерии оценивания тестирования

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Поскольку оценивание результатов тестирования напрямую зависит от абсолютного количества вопросов в конкретном тесте, представленная ниже информация фиксирует критерии оценивания в относительном представлении:

Продвинутый уровень («отлично»). Демонстрирует полное понимание поставленных вопросов. Количество правильных ответов - 86-100%.

Углубленный уровень («хорошо»). Демонстрирует значительное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов - от 70 до 85 %.

Базовый уровень («удовлетворительно»). Демонстрирует частичное понимание сути поставленных вопросов. Количество правильных ответов - от 60 до 69%.

Нулевой уровень («неудовлетворительно»). Ответы на поставленные вопросы не получены. Количество правильных ответов - менее 60 %.

Критерии оценивания реферата / эссе / письменной работы

Реферат – Типовые контрольные задания (темы рефератов), описание показателей и критериев, шкал, методические материалы, определяющие процедуру сформированности результатов обучения.

Эссе - это краткая письменная работа, отражающая мнение автора по заданному вопросу.

Критерии оценивания выполнения практических работ

Практическая работа - работа студента, направленная на решение задач или заданий, требующих поиска обоснованного ответа.

Продвинутый уровень («отлично»). Обучающийся глубоко и прочно освоил материал выполненной практической работы, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с полученными практическими данными, свободно справляется с типовыми вопросами по теме практической работы, причем не затрудняется с ответом при возможном видоизменении заданий.

Углубленный уровень («хорошо»). Обучающийся твердо знает материал выполненной практической работы, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на типовые вопросы, правильно применяет теоретические положения при постановке задания по практической работе, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, но затрудняется с ответом при видоизменении заданий, при обосновании полученных данных возникают незначительные затруднения в использовании изученного материала.

Базовый уровень («удовлетворительно»). Обучающийся имеет фрагментарные знания по материалам практической работы, но не усвоил основные детали деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении представленного материала.

Нулевой уровень («неудовлетворительно»). Обучающийся не владеет материалом по теме практической работы

Критерии оценивания тестовых заданий (дисциплины по физической культуре и спорту)

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Базовый уровень («зачтено»). Студент готов к выполнению тестовых заданий; показывает высокий уровень физической подготовки, ориентируется в материале, владеет терминологией, осознанно применяет теоретические знания

Нулевой уровень («незачтено»). Студент не готов к выполнению тестовых заданий; показывает низкий уровень физической подготовки, не ориентируется в материале, не владеет терминологией

Критерии оценивания ответа в рамках промежуточной аттестации (зачет)

Базовый уровень («зачтено»). Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Продемонстрировано умение реализовать компетенцию в типовых ситуациях и в ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий.

Нулевой уровень («не зачтено»). Обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Отсутствует умение реализовать компетенцию в типовых ситуациях.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Ссылка	Издательство, год
Л1.1	Конеева Е. В., Овчинников В. П., Кукаева Т. Я., Румянцева О. В., Писаренко Е. Г., Ястребова О. С., Романов С. С., Кублицкий В. Г., Волков А. В., Гладюк В. Г., Волков А. А., Жук О. А., Шишкова Н. Г., Станчик Т. И.	Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебник для вузов	https://urait.ru/bcode/565604	Москва: Юрайт, 2025
Л1.2	Журин А. В.	Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол	https://e.lanbook.com/book/195431	Санкт-Петербург: Лань, 2022
Л1.3	Миногина Е. В., Мисюк И. С., Прокопив В. В.	Спортивные игры: баскетбол, стритбол (баскетбол 3 на 3): учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/239612	Оренбург: ОГПУ, 2022
Л1.4	Ермаков Н. А., Сидоров С. С.	Спортивные игры: организация соревнований и правила судейства (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, хоккей с мячом, настольный теннис): учебно-методическое пособие	https://e.lanbook.com/book/271088	Горно-Алтайск: ГАГУ, 2022
Л1.5	Шайкина О. Е., Колодяжная Е. В.	Спортивные игры на Специальной Олимпиаде: учебно-наглядное пособие	https://e.lanbook.com/book/310424	Воронеж: ВГАС, 2022
Л1.6	Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Мальшева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Овчинников В. П.	Спортивные игры: теория избранного вида спорта: учебное пособие для вузов	https://e.lanbook.com/book/448661	Санкт-Петербург: Лань, 2025
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	ФизкультУРА Онлайн справочник. - https://www.fizkult-ura.ru/			
Э2	Физкультура для всех: для детей и взрослых. - http://www.fizkultura-vsem.ru/			
Э3	Министерство спорта Российской Федерации. - https://minsport.gov.ru/?ysclid=mdh4a90weu417151357			
Э4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». - https://minsport.gov.ru/activity/mass-sport/gto/			
Э5	Национальный портал студенческого спорта. - https://rosstudsport.ru/			
6.3.1 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Образовательный портал Moodle. Образовательный портал ДРТИ построен на обучающей виртуальной среде Moodle и доступен по адресу https://www.портал.дрти.рф из любой точки, имеющей подключение к сети Интернет, в том числе из локальной сети ДРТИ. Образовательный портал ДРТИ подходит как для организации online- классов, так и для традиционного обучения. Портал разделен на «открытую» (общедоступную) и «закрытую» части. Доступ к закрытой части осуществляется после предъявления персональной пары «логин-пароль» преподавателем или студентом.			
6.3.1.2	1С:Предприятие 8.0. Комплект для обучения в высших и средних учебных заведениях			
6.3.1.3	ABBYY FineReader 8.0 Corporate Edition Система оптического распознавания текста			
6.3.1.4	STDU Viewer. Программа для просмотра электронных документов			
6.3.1.5	Google Chrome, Опера Браузер			
6.3.1.6	Windows NT. Графические, интерактивные, многозадачные оперативные системы корпорации Microsoft			
6.3.1.7	Dr.Web. Антивирусные программные продукты			
6.3.1.8	Microsoft Office. Приложения – офисные редакторы для работы с текстовыми документами, электронными таблицами, электронными сообщениями, базами данных, изображениями и т.д.			
6.3.1.9	7-zip. Архиватор			
6.3.2 Перечень информационных справочных систем				

6.3.2.1	Электронно - образовательный ресурс для иностранных студентов «Русский как иностранный» (Коллекции: Издательство «Златоуст». Русский язык. Литература; Издательство «Русский язык. Курсы» Коллекция № 1. Русский язык как иностранный.) www.ros-edu.ru
6.3.2.2	Национальная электронная библиотека (НЭБ) — это государственная информационная система, которая объединяет оцифрованные фонды российских библиотек, включая крупнейшие федеральные библиотеки ФГБУ «Российская государственная библиотека» (г. Москва) Национальная электронная библиотека https://venevlib.ru/национальная-электронная-библиотека
6.3.2.3	ЭБС «Рыбохозяйственное образование» http://lib.klgtu.ru/jirbis2/ ФГБОУ ВО «КГТУ» (г. Калининград)
6.3.2.4	ИСС «Консультант +» - Содержит российское и региональное законодательство, судебную практику, финансовые и кадровые консультации, консультации для бюджетных организаций, комментарии законодательства, формы документов, проекты нормативных правовых актов, международных правовые акты, правовые акты по здравоохранению, технические нормы и правила.
6.3.2.5	ЭБС «Юрайт» www.urait.ru Включает в себя каталог грифованных учебников по социально-экономическому, гуманитарному и юридическому, естественнонаучному и техническому направлениям
6.3.2.6	Цифровой образовательный ресурс IPRsmart (ЭБС IPRBOOKSHOP.RU) (версия Премиум) www.iprbookshop.ru Контент ЭБС IPRsmart представлен изданиями федеральных, региональных, вузовских издательств, научно-исследовательских институтов, ведущих авторских коллективов, содержание которых соответствует требованиям федеральных образовательных стандартов высшего, среднего профессионального, дополнительного профессионального образования. Версия сайта для слабовидящих – www.iprbookshop.ru/special
6.3.2.7	ЭБС издательства «Лань» https://e.lanbook.com . ЭБС включает в себя как электронные версии книг издательства «Лань» и других ведущих издательств учебной литературы, так и электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. Предоставляет право доступа к коллекции «Единая профессиональная база знаний для технических вузов» – Издательство «Лань».

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

106 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа Аудитория № 106 на 88 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебные парты-скамьи для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска меловая, кафедра. Набор демонстрационного оборудования (стационарный): персональный компьютер, веб-камера, телевизионная LCD панель, звукоусилитель, радиомикрофоны, трансляционные динамики. Лек
205 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия) Аудитория № 205 на 60 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебные парты-скамьи для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска меловая, кафедра; стойка для проектора. Набор демонстрационного оборудования: интерактивный комплекс, в составе интерактивной панели 86", связанной с персональным компьютером (имеет выход в Интернет и внутриинформационную сеть) Пр
213 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия) Аудитория № 213 на 26 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебные парты, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска меловая, кафедра; стенды и стеллажи для учебно-наглядных пособий. Набор демонстрационного оборудования (переносной): экран, проектор, ноутбук. Пр
213 Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Аудитория № 213 на 26 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебные парты, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска меловая, кафедра; стенды и стеллажи для учебно-наглядных пособий. Набор демонстрационного оборудования (переносной): экран, проектор, ноутбук.
213 Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации Аудитория № 213 на 26 посадочных мест, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения. Учебные парты, стулья для обучающихся; стол, стул для преподавателя; доска меловая, кафедра; стенды и стеллажи для учебно-наглядных пособий. Набор демонстрационного оборудования (переносной): экран, проектор, ноутбук.
105 Учебная аудитория для самостоятельной работы Аудитория 105 (компьютерный класс), укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, в том числе оснащенный персональными компьютерами в полной комплектации с возможностью подключения к сети «Интернет» на 18 рабочих мест. Рабочие места для обучающихся: компьютерные столы, стулья, персональные компьютеры. Рабочее место для преподавателя: компьютерный стол, стул, персональный компьютер. Доска меловая, доска магнитно-маркерная. Набор демонстрационного оборудования (переносной): экран, проектор, ноутбук. Ср

<p>100 Учебная аудитория для самостоятельной работы Аудитория № 104а (Спортивный зал), укомплектованная Спортивный зал, укомплектованный специализированным оборудованием: канат для перетягивания; карабины большие Люкс с муфтой «ВЕНТО»; карабины стальные универсальные с муфтой «ВЕНТО»; козел гимнастический; конь гимнастический; копь для метания 800 гр; лыжи, ботинки, палки, крепления; маты гимнастические; маты спортивные черные; мостик пружинный; палки гимнастические; ракетки для н/т; сетка в/б; сетки для н/т; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочные системы поясные Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами); счетчики судейские; ядра для толкания 4 кг; ядра тренировочные стальные; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копь тренировочные 600 г; перекладина; перекладина гимнастическая; столы для н/тенниса; стол; стулы; вешалки Ср</p>
<p>100 Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Спортивный зал, укомплектованный специализированным оборудованием: канат для перетягивания; карабины большие Люкс с муфтой «ВЕНТО»; карабины стальные универсальные с муфтой «ВЕНТО»; козел гимнастический; конь гимнастический; копь для метания 800 гр; лыжи, ботинки, палки, крепления; маты гимнастические; маты спортивные черные; мостик пружинный; палки гимнастические; ракетки для н/т; сетка в/б; сетки для н/т; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочные системы поясные Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами); счетчики судейские; ядра для толкания 4 кг; ядра тренировочные стальные; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копь тренировочные 600 г; перекладина; перекладина гимнастическая; столы для н/тенниса; стол; стулы; вешалки</p>
<p>100 Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия) Спортивный зал, укомплектованный специализированным оборудованием: канат для перетягивания; карабины большие Люкс с муфтой «ВЕНТО»; карабины стальные универсальные с муфтой «ВЕНТО»; козел гимнастический; конь гимнастический; копь для метания 800 гр; лыжи, ботинки, палки, крепления; маты гимнастические; маты спортивные черные; мостик пружинный; палки гимнастические; ракетки для н/т; сетка в/б; сетки для н/т; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочные системы поясные Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами); счетчики судейские; ядра для толкания 4 кг; ядра тренировочные стальные; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копь тренировочные 600 г; перекладина; перекладина гимнастическая; столы для н/тенниса; стол; стулы; вешалки Пр</p>
<p>100 Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации Аудитория № 104а (Спортивный зал), укомплектованная Спортивный зал, укомплектованный специализированным оборудованием: канат для перетягивания; карабины большие Люкс с муфтой «ВЕНТО»; карабины стальные универсальные с муфтой «ВЕНТО»; козел гимнастический; конь гимнастический; копь для метания 800 гр; лыжи, ботинки, палки, крепления; маты гимнастические; маты спортивные черные; мостик пружинный; палки гимнастические; ракетки для н/т; сетка в/б; сетки для н/т; стойки (прыжки в высоту); страховочная система грудная модифицированная «ВЕНТО» (с прутиком и усами); страховочные системы поясные Люкс «ВЕНТО» (с прутиком и усами); счетчики судейские; ядра для толкания 4 кг; ядра тренировочные стальные; бревно гимнастическое; брусья гимнастические женские на растяжках; брусья гимнастические параллельные (муж.); веревка статика «КАНАТ» 11мм (бело-черная 200м); копь тренировочные 600 г; перекладина; перекладина гимнастическая; столы для н/тенниса; стол; стулы; вешалки</p>
<p>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</p>
<p>1. Бортникова О.Н., Карпушкин Р.А. Методические указания по самостоятельной работе по дисциплине «Современные виды двигательной активности» для обучающихся по программам бакалавриата [Электронный ресурс] – Рыбное, 2025. Режим доступа: https://www.портал.дрти.рф</p> <p>2. Бортникова О.Н., Карпушкин Р.А. Методические указания по практическим занятиям по дисциплине «Современные виды двигательной активности» для обучающихся по программам бакалавриата [Электронный ресурс] – Рыбное, 2025. Режим доступа: https://www.портал.дрти.рф</p>

Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению

В Университете в рамках создания безбарьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по зрению организованы информационные указатели с использованием тактильного шрифта по системе Брайля. Сайт Института имеет версию для слабовидящих.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) могут быть представлены в аудиоформате.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по слуху

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении практических (лабораторных) занятий производится дублирование звуковой справочной информации визуальной.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.
5. При проведении промежуточного и текущего контроля с использованием ассистивных средств обучающемуся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Особенности реализации РПД при наличии в контингенте обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

В Институте в рамках создания безбарьерной образовательной среды для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, корпуса, в которых реализуется образовательная деятельность, укомплектованы необходимым оборудованием для облегчения доступа в аудитории и обслуживающие помещения.

1. Реализация РПД может осуществляться с использованием дистанционных технологий.
2. При проведении практических (лабораторных) занятий обеспечивается возможность освоения практических навыков обучающимся с ОВЗ с учетом его индивидуальных физических возможностей.
3. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине устанавливается для обучающихся с ОВЗ с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).
4. При проведении промежуточного контроля обучающемуся при необходимости предоставляется ассистент.