

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
**СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ**

Направление подготовки:  
38.03.01 Экономика

Направленность (профиль)  
Экономика организации

Уровень высшего образования: бакалавриат

## **1. Цели и задачи дисциплины**

**Целью** дисциплины «Спортивные секции» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений о избранном виде спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к ИВС;

## **2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата**

Дисциплина «Спортивные секции» включена в перечень дисциплин по выбору учебного плана в часть, формируемую участниками образовательных отношений. Дисциплина «Спортивные секции» реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОПОП ВО и Учебного плана по направлению 38.03.01 Экономика, профиль «Экономика организации».

Предшествующими курсами, на которых непосредственно базируется дисциплина «Общая физическая культура» являются: «Физическая культура и спорт».

Полученные знания, умения и навыки в процессе изучения дисциплины «Спортивные секции» могут быть использованы в дальнейшем процессе физического совершенствования.

Особенностью дисциплины является то, что в процессе изучения обучающиеся должны владеть знаниями научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни и общекультурной компетенцией: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Рабочая программа дисциплины «Спортивные секции» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

## **3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Освоение дисциплины «Спортивные секции» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.015. Специалист по

информационным системам, утвержденным приказом Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2014 г. № 896н:

Владеть знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека,

- способен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности

В результате освоения дисциплины у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

Категория компетенций	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Дескрипторы индикаторов
Универсальные компетенции	УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1- Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда.	<p><b>УК-6.1.1-</b> Знать: содержание процессов самоорганизации и самообразования занятий физической культурой и здоровом образе жизни, их особенности.</p> <p><b>УК-6.1.2-</b> Уметь: планировать цели и устанавливать приоритеты при организации здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>УК-6.1.3-</b> Владеть: отдельными приемами саморегуляции и технологиями укрепления здоровья, организации процесса развития основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости,</p>

				ловкости) <b>УК-6.2.1-</b> Знать: методику и этапы организации и проведения индивидуальных занятий, исходя из целей укрепления здоровья, совершенствования профессиональной деятельности. <b>УК-6.2.2-</b> Уметь: планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении организации физкультурно-оздоровительной деятельности, подборе и выполнении физических упражнений с учетом своего физического и функционального состояния. <b>УК-6.2.3-</b> Владеть: технологиями самоконтроля за состоянием организма, приемами саморегуляции и укрепления здоровья, развития функциональных возможностей
			<b>УК-6.2-</b> Умеет демонстрировать умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	<b>УК-6.3.1-</b> Знать: содержание процессов самоорганизации и самообразования по методикам диагностики своего физического и функционального состояния <b>УК-6.3.2-</b> Уметь: методически грамотно планировать и
			<b>УК-6.3-</b> Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей.	

				<p>составлять программы, организовывать и проводить самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия физическими упражнениями</p> <p><b>УК-6.3.3-</b> Владеть: приемами саморегуляции, самоконтроля и самооценки функционального состояния организма и развития основных двигательных качеств</p>
	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1-</b> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p><b>УК-7.1.1-</b> Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p><b>УК-7.1.2-</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p><b>УК-7.1.3-</b> правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			<p><b>УК-7.2-</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления</p>	<p><b>УК-7.2.1-</b> умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</p>

			<p>здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.  <b>УК-7.2.2-</b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.  <b>УК-7.2.3-</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>
			<p><b>УК-7.3-</b>  Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><b>УК-7.3.1-</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья  <b>УК-7.3.2-</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 332 часа.

##### 4.1. Структура дисциплины для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам					7 семестр
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Аудиторные занятия (всего)	328	60	30	22	30	22	30
Занятия лекционного типа							
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	328	60	30	22	30	22	30
Самостоятельная работа (всего)	328	60	30	22	40	22	30
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет, зачет, экзамен)							
		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

##### Структура дисциплины для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам					7 семестр	8 семестр
		2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр		
Аудиторные занятия (всего)	328	60	60	44	60	44	50	10
Занятия лекционного типа								
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	28	4	4	4	4	4	4	4
Самостоятельная работа (всего)	284	52	56	36	56	36	46	2
Вид промежуточной аттестации (дифференцированный зачет, зачет, экзамен)	16	4		4		4		4
		Зачет		Зачет		Зачет		Зачет

#### 4.2. Учебно-тематический план дисциплины

##### 4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента
			Всего	в том числе		
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)	

1	2	3	4	5	6	7
1	Тема 1. Развитие основных двигательных качеств	164	82		82	82
2	Тема 2. Техничко-тактический	164	82		82	82
	Итого	328	164		164	164

**Учебно-тематический план дисциплины для заочной формы обучения**

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе					Самостоятельная работа студента
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Всего	Аудиторная работа		Самостоятельная работа студента	
				в том числе			
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич занятия (всего/интеракт.)		
1	2	3	4	5	6	7	
1	Тема 1. Развитие основных двигательных качеств	156	14		14	142	
2	Тема 2. Техничко-тактический	156	14		14	142	
	Зачет	16					
	Итого	328	28		28	284	

**4.3. Содержание разделов и тем учебной дисциплины**

**Семестр 2**

**Тема 1 Развитие основных двигательных качеств**

**Содержание практических занятий**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

**Тема 2. Техничко-тактический**

**Содержание практических занятий**

Обучение основным техническим приемам в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, аэробика, волейбол)

**Семестр 3**

**Тема 1 Развитие основных двигательных качеств**

**Содержание практических занятий**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

**Тема 2. Техничко-тактический**

**Содержание практических занятий**

Овладение основными технико-тактическими приемами в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол)

**Семестр 4**

**Тема 1 Развитие основных двигательных качеств**

**Содержание практических занятий**

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости.

**Тема 2. Техничко-тактический**

**Содержание практических занятий**

Совершенствование технико-тактических приемов в избранном виде спорта



(атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол)

## Семестр 5

### Тема 1 Развитие основных двигательных качеств

#### Содержание практических занятий

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

### Тема 2. Техничко-тактический

#### Содержание практических занятий

Совершенствование технико-тактических приемов в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол)

## Семестр 6

### Тема 1 Развитие основных двигательных качеств

#### Содержание практических занятий

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости.

### Тема 2. Техничко-тактический

#### Содержание практических занятий

Совершенствование технико-тактических приемов в избранном виде спорта (атлетическая гимнастика, волейбол, футбол, настольный теннис, баскетбол)

## 5.1. Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования

№ п/п	Компетенции	Оценка		
		Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
<b>1</b>	<b>УК-6</b> Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни			
<b>Знать</b>	Знает основные принципы самовоспитания и самообразования, исходя из требований рынка труда	Обучающийся демонстрирует плохое содержание процессов самоорганизации и самообразования занятий физической культурой и здоровом образе жизни, их особенности	Обучающийся демонстрирует знание методике и этапы организации и проведения индивидуальных занятий, исходя из целей укрепления здоровья, совершенствования профессиональной деятельности.	Обучающийся демонстрирует отличное знание содержание процессов самоорганизации и самообразования по методикам диагностики своего физического и функционального состояния
<b>Уметь</b>	Умеет демонстрирова	Плохо умеет планировать цели	Умеет самостоятельно	Отлично умеет самостоятельно

	ть умение самоконтроля и рефлексии, позволяющие самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории	и устанавливать приоритеты при организации здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительной деятельности.	планировать цели и устанавливать приоритеты при осуществлении организации физкультурно-оздоровительной деятельности, подборе и выполнении физических упражнений с учетом своего физического и функционального состояния.	методически грамотно планировать и составлять программы, организовывать и проводить самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия физическими упражнениями
<b>Владеть</b>	Владеет способами управления своей познавательной деятельностью и удовлетворения образовательных интересов и потребностей	Обучающийся демонстрирует плохое отдельные приемы саморегуляции и технологиями укрепления здоровья, организации процесса развития основных двигательных качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, ловкости)	Обучающийся демонстрирует владение технологиями самоконтроля за состоянием организма, приемами саморегуляции и укрепления здоровья, развития функциональных возможностей	Обучающийся демонстрирует отличное владение приемами саморегуляции, самоконтроля и самооценки функционального состояния организма и развития основных двигательных качеств
<b>2</b>	<b>УК-7</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Знать</b>	Научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует плохое знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Обучающийся демонстрирует отличное правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
<b>Уметь</b>	Использовать	Плохо умеет	Умеет	Отлично умеет

	творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.	самостоятельно применять выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.	самостоятельно выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
<b>Владеть</b>	Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся демонстрирует плохое владение навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует владения навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья	Обучающийся демонстрирует отличное владение навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

## 5.2. Фонд оценочных средств дисциплины, отражающий этапы формирования компетенций

### 5.2.1. Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине

#### Семестр 2

##### а) нормативы для текущего контроля по дисциплине

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

### **Семестр 3**

#### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

### **Семестр 4**

#### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

### **Семестр 5**

#### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Участие в соревнованиях различного уровня по избранному виду спорта.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

### **Семестр 6**

#### **а) нормативы для текущего контроля по дисциплине**

Обязательные тесты физической и функциональной подготовки: бег 100м, 3000м, прыжки в длину с места.

Силовые нормативы: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре, сгибание и разгибание туловища, подъём ног к перекладине в висе, лежа.

Тактико-технические тесты по избранному виду спорта.

#### **б) нормативы для проведения зачета по дисциплине**

Сдача контрольных тестов по физической и функциональной подготовленности

Сдача технических тестов по избранному виду спорта

### **5.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков**

*Критерии оценивания работы обучающихся на практических занятиях*

Подача оценки преподавателя студентам должна соответствовать следующим критериям:

– предлагаемая оценка должна быть логически обоснованной, конкретной, чёткой, ясной и недвусмысленной;

– оценка должна производиться в позитивной атмосфере, способствующей развитию доверия и взаимопонимания между преподавателем и обучающимися;

– предметом оценки должна выступать текущая работа обучающегося в аудитории, его конкретные высказывания или действия, умения и навыки, способы взаимодействия с другими обучающимися;

– предметом оценки не могут выступать особенности внешности или личности обучающихся;

– критические замечания должны быть конструктивными и направленными на формирование, развитие и совершенствование у обучающихся недостающих или недостаточно полно сформированных компетенций;

– оценка должна быть понятной обучающемуся, предоставляться в соответствии с его индивидуально-психологическими особенностями и способами восприятия и переработки входящей информации. Для этого преподавателю важно выяснить, насколько правильно обучающийся понял данную ему оценку, насколько он с ней согласен или не согласен, как он к ней относится.

#### *Критерии оценки результатов зачета по дисциплине*

– оценка «зачтено» – обучающийся демонстрирует твердые или базовые знания материала учебной дисциплины и логично его излагает, знает основные теоретические концепции и их авторов, знаком с основной литературой, владеет профессиональной терминологией, способен отвечать на поставленные вопросы, допуская при этом несущественные неточности, в целом умеет увязать теоретические знания с практическими решениями;

– оценка «не зачтено» – обучающийся демонстрирует слабое знание основ материала учебной дисциплины, допускает существенные ошибки и неточности в его изложении, плохо владеет профессиональной терминологией, не знаком с большинством теоретических концепций и их авторством, слабо ориентируется в источниковой базе дисциплины, не способен ответить на поставленные вопросы по существу, не умеет увязать теоретические знания с практическими решениями.

### **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)**

#### **а) основная литература**

1. Барчуков И.С. «Физическая культура и физическая подготовка» Учебник М. ЮНИТИ 2015 <http://www.iprbookshop.ru/81709.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Воробьев А.В. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. 2002 <http://www.iprbookshop.ru/64960.html>. — ЭБС «IPRbooks».

3. Спортивные игры [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие/ — Электрон. текстовые данные. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23931.html>. — ЭБС «IPRbooks»

#### **б) дополнительная литература**

1. Ильинича В.И. Физическая культура студента Учебное пособие М.: Гардарики 2013 <http://www.iprbookshop.ru/56528.html>. — ЭБС «IPRbooks»

2. Мартыненко И.И. Теория и методика спортивных игр (специализация) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мартыненко И.И.— Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012. — 168 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59889.html>. — ЭБС «IPRbooks»

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта Учебное пособие М.: Издательский центр «Академия» 2012

#### **г) Интернет-ресурсы:**

Основы физической культуры в вузе - [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для выполнения рефератов по дисциплине подготовлены печатные материалы, которые содержатся в методической папке (кафедра общеобразовательных дисциплин), используются мультимедийные ресурсы кафедры и вуза.

Используемые программы (для подготовки и проведения занятий):  
Microsoft Office 2019 Pro Plus (Word, Excel, PowerPoint, Access, Publisher, InfoPath);  
Adobe Reader; ESET NOD32 Antivirus; antiplagiat.ru, Научная электронная библиотека  
eLibrary.ru  
Браузеры: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera

#### **8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащении образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет» от 20.06.2019 г.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании Ученого совета Института от №1-06 от 15.06.2021 г. и согласована с ОЧУ ВО «Еврейский университет».

#### **Лист регистрации изменений и дополнений в рабочую учебную программу**

Составителем внесены следующие изменения:

<b>Содержание изменений</b>	<b>Номер протокола и дата заседания кафедры, по утверждению изменений</b>





ИНН 7715290332  
ОГРН 1027739131375  
127273, Москва, ул. Отрадная, д.6  
тел.: +7 (495) 736-92-70 e-mail:  
info@uni21.org  
https://uni21.org

---

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
**СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ**

Направление подготовки:  
48.03.01 Теология

Направленность (профиль)  
Иудаика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Москва – 2021



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине

# 1. Перечень компетенций, формируемых в процессе освоения учебной дисциплины

## 1.1. Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате изучения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями (результатами освоения образовательной программы):

Коды компетенций	Содержание компетенций
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 1.2. Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Категория компетенций	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Запланированные результаты обучения
Универсальные компетенции	<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>УК-7.1.</b> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.</p>	<p><b>УК-7.1.1-</b> Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  <b>УК-7.1.2-</b> Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  <b>УК-7.1.3-</b> Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p>
			<p><b>УК-7.2.</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования</p>	<p><b>УК-7.2.1-</b> умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.  <b>УК-7.2.2-</b> выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики.  <b>УК-7.2.3-</b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах</p>

			здорового образа и стиля жизни.	занятий физической культурой
			<b>УК-7.3.</b> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствова ния	<b>УК-7.3.1-</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья <b>УК-7.3.2-</b> навыками повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

2.1. Текущий контроль успеваемости по учебной дисциплине и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования: программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

2.2. В семестре степень освоения компетенций оценивается по 100-балльной шкале в форме тестирования два раза в семестр. В зачетно-экзаменационный период баллы приводят к среднеарифметическому значению и переводятся в традиционную четырехбалльную систему. Данная оценка может повлиять на итоговую.

Этапы формирования компетенций и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования:

Коды и формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Уровень выраженности и критерии оценивания	Этапы формирования
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	<b>Низкий (пороговый):</b> Демонстрирует поверхностные знания видов физических упражнений; научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни, низкая физическая подготовка <b>Средний:</b> Уверенно демонстрирует знания видов физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни, физическая подготовка на хорошем уровне <b>Высокий:</b> Уверенно и профессионально демонстрирует знания видов физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни, физическая	<b>Первый этап:</b> Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине <b>Второй этап:</b> Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.

	<p><b>УК-7.2.</b>  Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>подготовка на отличная</p> <p><b>Низкий (пороговый):</b>  Посредственно демонстрирует и умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Средний:</b> Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Высокий:</b> Отлично применит на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; отлично использует творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p>	<p>Первый этап:  Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине</p> <p>Второй этап:  Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.</p>
--	--	---	--

	<p><b>УК-7.3.</b> Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p><b>Низкий (пороговый):</b> Демонстрирует поверхностные знания владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования <b>Средний:</b> Уверенно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования <b>Высокий:</b> Уверенно и профессионально владеет навыками средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования</p>	<p>Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.</p>
--	--	---	---

В ходе текущего контроля успеваемости при ответах на семинарских и практических занятиях, промежуточной аттестации в форме экзамена (зачет с оценкой) обучающиеся оцениваются по четырёхбалльной шкале оценивания: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»:

шкала оценки	описание
оценка "отлично"	выставляется обучающимся, показавшим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивших основную и дополнительную литературу, рекомендованную программой. Оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.
оценка "хорошо"	выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется студентам, продемонстрировавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.
оценка "удовлетворительно"	выставляется обучающимся, показавшим знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справившимся с выполнением заданий, предусмотренных программой, ориентирующимся в основной литературе, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.
оценка "неудовлетворительно"	выставляется обучающимся, имеющим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

В ходе промежуточной аттестации в форме зачёта обучающиеся оцениваются «зачтено» или «не зачтено»:

шкала оценки	описание
оценка "зачтено"	выставляется обучающимся, показавшим знания основного учебно-программного материала, справившимся с выполнением заданий, предусмотренных программой, ориентирующимся в основной и дополнительной литературе, рекомендованной программой.
оценка "не зачтено"	выставляется обучающимся, имеющим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения по учебной дисциплине.

#### 3.1.1 Примерные варианты оценочных заданий (ОЗ) для контрольного рубежа в рамках текущего контроля

Тестовое задание	Оцениваемая компетенция
<p>1. Комбинация – это?</p> <p>-: ловушка</p> <p>+: серия последовательных взаимосвязанных между собой ходов, объединённых единым замыслом и форсированно путём жертв шашек, осуществляющих его</p> <p>-: проигрыш партии</p> <p>2. Изолированные шашки - это?</p> <p>-: пустые поля</p> <p>-: шашки близко расположенные к своим</p> <p>+: шашки, удалённые от своих сил</p> <p>3. Бортовые шашки в игре являются:</p> <p>-: активными</p> <p>-: сильными</p> <p>+: слабыми и пассивными</p> <p>-: все варианты верны</p> <p>4. Центр можно окружить в следующих случаях:</p> <p>-: когда он переразвит;</p> <p>-: когда он безупорен (в позиции нет полезных разменов)</p> <p>-: при наличии отсталых шашек a1, a3, h2 -: когда соперник играет неумело</p> <p>+: все вышеперечисленные варианты верны</p> <p>5. Какая страна родина шахмат?</p> <p>-: Россия</p> <p>-: Китай</p> <p>+: Индия</p> <p>-: Монголия</p> <p>6. Какая фигура всегда ходит только на одно поле:</p> <p>+: Король</p> <p>-: Конь</p> <p>-: Пешка</p> <p>-: Ферзь</p>	УК-7

7. Стадия шахматной партии, в которой происходит мобилизация сил, рокировка: -: Миттельшпиль

-: Эндшпиль

+: Дебют

г) Начальная позиция

8. Окончание шахматной игры, в котором с обеих сторон имеются только пешки:

-: Миттельшпиль

-: Дебют

+: Пешечный эндшпиль

-: Стратегия

9. Нападение на пешку или фигуру, прикрывающую короля, или другую, более ценную фигуру:

-: Рокировка

+: Связка

-: Мат

-: Стратегия

10. Тактический приём, который парализует фигуры, то есть делает их неподвижными:

-: Жертва

-: Отвлечение

-: Атака

+: Связка

11. Как оценивается ценность шахматных фигур:

-: В рублях

+: В пешках

-: В долларах

-: В слонах

12. Положение в партии, при котором, одна из сторон проигрывает из-за своего хода:

-: Шах

-: Пат

+: Цугцванг

-: Страх

13. Какой мат ставят «ножницами»:

-: Спёртый

+: Линейный

-: Двойной

-: Открытый

14. Стадия шахматной партии, которая обозначает середину шахматной партии:

-: Эндшпиль

-: Дебют

+: Миттельшпиль

-: Турнир

15. Название начала партии, при которой для быстрого развития фигур и захвата центра жертвуется какая-либо фигура:

+: Гамбит -: Дебют -: Эндшпиль -: Миттельшпиль	
---	--

### 3.2. Вопросы для подготовки к зачету

В билеты включается один теоретический вопрос и один вопрос по первоисточникам.

1. Шашечный дебют.
2. Шашечный миттельшпиль.
3. Шашечный эндшпиль.
4. Основы шашечной стратегии.
5. Шахматная нотация.
6. Шахматная доска.
7. Цель шахматной игры.(шах, мат, пат ).
8. Запись партии.
9. Виды ничьих.
10. Правила шахмат ФИДЕ. Шахматные часы.
11. Шахматная литература.
12. Шахматные звания и их присвоение.
13. Законы реализации материального преимущества. Оппозиция.
14. Шахматный всеобуч.
15. Пешки и их конфигурация. Правило квадрата.
16. Организация соревнований и судейство.
17. Различная активность и ценность фигур.
18. Позиция король и ферзь, против короля и пешки.
19. Шахматная композиция. Типичные жертвы.
20. Стратегия, тактика, план игры.
21. Отдаленная, защищенная пешка (прорыв).
22. Стадии шахматной партии.
23. Шахматные приемы (связка, двойной удар, завлечение, отвлечение).
24. История развития шахмат.
25. Чемпионы мира по шахматам.
26. Тренировка техники расчета вариантов.

### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения по учебной дисциплине.

Процедура оценивания результатов обучения по учебной дисциплине осуществляется на основе Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденными приказом ректора.

#### 4.1 Первый этап: Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

Проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине осуществляется в ходе контактной работы с преподавателем в рамках аудиторных занятий и в ходе самостоятельной работы студента.

Текущий контроль в ходе контактной работы осуществляется по следующим видам:



**1) Вид контроля:** проверка сформированности компетенций в ходе самостоятельной работы обучающихся; текущий опрос, проводимый во время аудиторных (семинарских/практических/лабораторных) занятий; оценивание подготовленных докладов, сообщений, презентаций, домашних заданий.

**Порядок проведения:** в ходе подготовки к занятиям оценивается выполнение задания, рекомендованного к самостоятельной работе обучающихся, путем выборочной проверки.

Фиксируются результаты работы студентов в ходе проведения семинарских и практических занятий (активность, полнота ответов, способность поддерживать дискуссию, профессиональный язык и др.).

В ходе отдельных занятий обеспечивается проведение письменных опросов по тематике прошедших занятий. В ходе выполнения заданий обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутые ответы на поставленные в задании открытые вопросы и ответить на вопросы закрытого типа в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала.

Задания по подготовке докладов, сообщений, презентаций, домашних заданий выдаются заранее при подготовке к семинарским и практическим занятиям; подготовленные работы оцениваются с фиксацией в журнале учета посещаемости и успеваемости обучающихся.

**2) Вид контроля:** Контроль с использованием тестовых оценочных заданий по итогам освоения тем дисциплины (текущий (рубежный) контроль).

**Порядок проведения:** До начала проведения процедуры преподавателем подготавливаются необходимые оценочные материалы для оценки знаний, умений, навыков.

Оценка знаний, умений и навыков, характеризующих сформированность компетенций, осуществляется с помощью тестовых заданий (ОЗ), сформированные в соответствии с Требованиями по подготовке тестовых оценочных заданий

Внеаудиторная контактная работа преподавателя с обучающимся осуществляется в ходе выполнения рейтинговой работы и контроля со стороны преподавателя за самостоятельной работой студента. Текущий контроль в ходе самостоятельной работы осуществляется в следующем виде:

**3) Вид контроля:** Подготовка курсовой работы (при наличии в учебном плане).

**Технология проведения:** За каждым обучающимся, принимающим участие в процедуре преподавателем закрепляется тема курсовой работы. После получения задания и в процессе его подготовки обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать развернутое раскрытие темы, выполнить расчетное или иное задание.

*4.2 Второй этап: Проведение промежуточной аттестации по учебной дисциплине.*

В соответствие с учебным планом по учебной дисциплине предусмотрена подготовка и сдача экзамена.

Порядок проведения промежуточной аттестации регламентируется Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации, утвержденным приказом ректора Института.