


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО  
(ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»**  
(БИТУ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»)

**Кафедра «Технологии пищевых производств»**



«Утверждаю»  
Директор БИТУ (филиал)  
ФГБОУ ВО «МГУТУ  
им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»  
 Е.В. Кузнецова  
«29» июня 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.Б.ДВ.01.01 – Учебно-тренировочный модуль**

Направление подготовки 05.03.06 Экология и природопользование

Тип образовательной программы прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки Природопользование

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения очно-заочная

Год набора: 2020

Мелеуз 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Учебно-тренировочный модуль» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (уровень бакалавриата) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2016 N 998 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (уровень бакалавриата)», учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Природопользование».

Рабочая программа дисциплины разработана группой в составе: к.т.н. Максютов Р.Р.

Руководитель основной  
профессиональной  
образовательной программы кандидат  
технических наук, доцент



Е.Е. Пономарев

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
«Технологии пищевых производств»

Протокол № 11 от «29» июня 2023 года

И.о. заведующий кафедрой ТПП,  
доцент, к.б.н.



Л.Ф. Пономарева

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## Оглавление

1. Цели и задачи учебной дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля).....	4
4. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы (разделяется по формам обучения).....	5
5. Содержание учебной дисциплины .....	5
5.1. Содержание тем дисциплины (модуля) .....	5
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.....	6
5.3. Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий.....	6
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения.....	6
6. Перечень практических занятий .....	7
6.1. План самостоятельной работы студентов .....	7
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.....	8
7. Примерная тематика курсовых работ (проектов).....	9
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....	9
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) .....	10
10. Образовательные технологии.....	10
11. Оценочные средства (ОС).....	11
12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями .....	17
13. Лист регистрации изменений.....	18

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» – формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» реализуется в **базовой** части основной образовательной программы «**Экология и природопользование**» по направлению **05.03.06 Экология и природопользование** (высшее образование) **очно - заочной** формы обучения на 4 курсе.

Изучение учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 соответствии с основной образовательной программой «**Экология и природопользование**».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: основы физической культуры
	Уметь: применять средства и методы физической культуры
	Владеть: навыками правильного использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### 4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ)

##### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестр 8
		4
<b>Аудиторные занятия (контактная работа)</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
В том числе:		
Лекции	4	4
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>324</b>	<b>324</b>
В том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Расчетно-графические работы		
Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов дисциплины	324	324
<b>Контроль</b>		
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет
Общая трудоемкость <i>часы</i>	<b>328</b>	<b>328</b>

Дисциплина реализуется посредством проведения лекционных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) и самостоятельной работы обучающихся.

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта, направленного на использование средств физической культуры и спорта.

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Содержание тем дисциплины (модуля)

###### *Раздел 1. Развитие физических способностей (ОК-8)*

- развитие общей выносливости;
- развитие гибкости;
- развитие силовых способностей;
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростных способностей.

###### *Раздел 2. Совершенствование физических способностей (ОК-8)*

- совершенствование общей выносливости;
- совершенствование гибкости;
- совершенствование силовых способностей;
- совершенствование координационных способностей;
- совершенствование скоростных способностей.

###### *Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (ОК-8)*

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- прыжки в длину с места;
- метание теннисного мяча;
- силовая подготовка;

— гимнастика;

— плавание.

*Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)* (ОК-8)

— прикладные виды двигательной деятельности.

*Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)* (ОК-8)

— прикладные виды двигательной деятельности.

*Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)* (ОК-8)

— прикладные виды двигательной деятельности.

## 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин (вписываются разработчиком)
Безопасность жизнедеятельности	Разделы 1 – 6

## 5.3. Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Развитие физических способностей.	1		54	55
Раздел 2. Совершенствование физических способностей			54	54
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	1		54	55
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)			54	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	1		54	55
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	1		54	55
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачёт			
<b>Общий объем, часов</b>	<b>4</b>		<b>324</b>	<b>328</b>

## 5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Развитие физических способностей.	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
2	Раздел 2. Совершенствование физических	<i>Здоровье сберегающие</i>

	способностей	<i>образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
3	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
4	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Очно-заочная форма обучения**

#### **6.1. План самостоятельной работы студентов**

##### **Очно-заочная форма обучения**

<b>Тема</b>	<b>Вид самостоятельной работы</b>	<b>Задание</b>	<b>Кол-во часов</b>
Раздел 1. Развитие физических способностей.	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	Задания разделу 1	54
Раздел 2. Совершенствование физических способностей		Задания разделу 2	54
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка		Задания разделу 3	54
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	Задания разделу 4	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)		Задания разделу 5	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)		Задания разделу 6	54

**ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ МОДУЛЯ***Раздел 1. Развитие физических способностей*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, скоростные способности, силовые способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

*Раздел 2. Совершенствование физических способностей*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, скоростные способности, силовые способности, общая выносливость и овладение техникой

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

*Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

*Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

*Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

*Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

**6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.



Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

Самостоятельная работа студентов заочной формы обучения предполагает подготовку к контрольному и обязательному тестированию по разделам согласно п. 6.1. Контроль выполнения самостоятельной работы осуществляется посредством тестирования. Выполнение заданий самостоятельной работы студенты заочной формы обучения могут в секциях Института по утвержденному расписанию (под руководством инструктора).

## **7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» учебным планом не предусмотрены.

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

### **а) основная литература**

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб. пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова и др. – М.: ИНФРА-М; Красноярск : Сиб. Федер. Ун-т, 2018. – 219 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).
2. Плавание : учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; под общ. ред. проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
3. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. —М. : ИНФРА-М, 2017.—140 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>.

### **б) дополнительная литература**

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>.
2. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр: СФУ, 2016. - 224 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>.
3. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>.
4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>.

### **в) программное обеспечение**

1. Microsoft Windows 7
2. Microsoft Office Standart 2013

### **г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

1. Договор от 30.03.2018 г. № РТ-023/18 с ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»" об оказании услуг по предоставлению доступа к электронным базам данных.

2. Контракт от 26.07.2018 г. № 0373100036518000004 с ООО "ЗНАНИУМ" об оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Znaniium.com».

3. Договор от 18.10.2018 г. № 516-10/18 с ООО "Директ-Медиа" об оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Университетская библиотека онлайн».

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации

Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Классная доска; Проектор; Ноутбук; Экран переносной; Учебно-наглядные пособия.

Помещение для занятий по физической культуре и спорту, тренажерный зал для проведения практических занятий по физической культуре и спорту

Спортивное оборудование: тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр

## **10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В процессе обучения применяются современные формы интерактивного обучения. Суть интерактивного обучения состоит в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все учащиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают и думают. Совместная деятельность учащихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем, происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокие формы кооперации и сотрудничества.

Интерактивная деятельность на уроках предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого участника задач. Интерактив исключает доминирование как одного выступающего, так и одного мнения над другим. В ходе диалогового обучения учащиеся учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими людьми. Для этого на уроках организуются индивидуальная, парная и групповая работа, применяются исследовательские проекты, идет работа с документами и различными источниками информации, используются творческие работы.

Интерактивное выступление предполагает ведение постоянного диалога с аудиторией:

- задавая вопросы, и получая из аудитории ответы;
- проведение в ходе выступления учебной деловой игры;
- приглашение специалиста для краткого комментария по обсуждаемой проблеме;
- использование наглядных пособий (схем, таблиц, диаграмм, рисунков, видеозаписи и др.) и т.п.

*Лекция-беседа*, или «диалог с аудиторией», наиболее распространенная и сравнительно простая форма активного вовлечения слушателей в учебный процесс. Она предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Эффективность этого метода в условиях группового обучения снижается из-за

того, что не всегда удастся вовлечь в беседу каждого из слушателей. В то же время групповая беседа позволяет расширить круг мнений сторон. Участие студентов в лекции-беседе можно обеспечить различными приемами: вопросы к аудитории, которые могут быть как элементарные, с целью сосредоточить внимание слушателей, так и проблемные.

## 11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

### БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

Максимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 100 рейтинговых баллов

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов
Зачет	60 и более

Рейтинг студента в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель в течение семестра оценивает посещение учебных занятий, его текущую работу на занятиях и самостоятельную работу, результаты текущих контрольных работ, тестов, устных опросов, премиальных и штрафных баллов.

Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценок рейтинговых баллов ответа на экзамене (зачете).

Преподаватель, осуществляющий проведение практических занятий, доводит до сведения студентов на первом занятии информацию о формировании рейтинга студента и рубежного рейтинга.

Посещение студентом одного практического занятия оценивается преподавателем в 1,0 рейтинговый балл.

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

один ответ в устном опросе – до 2 рейтинговых баллов;

Доклады в устной форме – один доклад 7 баллов;

Посещаемость лекций – по 5 баллов за 1 лекцию (не более 10 баллов)

Активность на занятии - не более 5 баллов за 1 занятие (общее количество баллов не более 10).

Зачет:

10-20 баллов – зачтено;

Ниже 10 баллов – не зачтено.

По окончании семестра каждому студенту выставляется его рейтинговая оценка текущей успеваемости, которая является оценкой посещаемости занятий, активности на занятиях, качества самостоятельной работы.

Студент допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее:

по дисциплине, завершающейся зачетом - 40 рейтинговых баллов.

Студенты, не набравшие минимальных рейтинговых баллов по учебной дисциплине проходят процедуру добора баллов:

– устный опрос по 2 вопросам по каждой изученной теме (2 балла за каждый правильный ответ по 8 темам, общее количество баллов не более 32);

- наличие конспекта лекций (8 баллов).

Максимальная рейтинговая оценка текущей успеваемости студента за семестр по результатам текущей работы и текущего контроля знаний (без учета премиальных баллов) составляет: 60-100 рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся зачетом.

Студент, по желанию, может сдать зачет в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее – 60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено»

Рейтинговая оценка по дисциплине и соответствующая аттестационная оценка по шкале «зачтено», при использовании формата «автомат», проставляется экзаменатором в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость только в день проведения экзамена или зачета согласно расписанию группы, в которой обучается студент.

Для приведения рейтинговой оценки к аттестационной (пятибалльный формат) используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинг студента по дисциплине (включая премиальные баллы)
«зачтено»	от 60 баллов и выше
«не зачтено»	менее 60 баллов

Рубежный рейтинг по дисциплине у студента на зачете менее чем в 10 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачетно-экзаменационную ведомость в графе «Аттестационная оценка» проставляется «не зачтено».

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (участие в научных конференциях, конкурсах, олимпиадах, активная работа на аудиторных занятиях, публикации статей, работа со школьниками, выполнение заданий повышенной сложности, изготовление наглядных пособий и т.д.) в количестве, не превышающем 20 рейтинговых баллов за семестр. Премиальные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> основы физической культуры.	Этап формирования содержательно-теоретического базиса компетенции
		<b>Уметь:</b> применять методы и средства физической культуры.	Этап формирования системы умений, являющихся практической основой компетенций
		<b>Владеть:</b> навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Этап формирования системы навыков, составляющих профессионально-прикладной базис компетенции

## Оценочные средства для оценки текущей успеваемости студентов

В качестве оценочных средств для текущего контроля используются вопросы для устного опроса и контрольные нормативы.

### Вопросы для устного опроса

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
9. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
10. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
11. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
12. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
13. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
14. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
15. Основы методики самомассажа.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
22. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
23. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
24. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента в экзаменационный период.
25. Методические принципы физического воспитания.
26. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
27. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
28. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Общая и моторная плотность занятия.
31. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
32. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
33. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
34. Единая спортивная классификация.
35. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
36. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
37. Универсиада 2013 года в Казани.
38. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.

39. История комплекса ГТО и БГТО.
40. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
41. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
42. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
43. Пути достижения физической, подготовленности.
44. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
45. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
46. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
47. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
48. Коррекция содержания и методики занятий результатам контроля.
49. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
50. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
51. Развитие координационных способностей.
52. Методика формирования выносливости.
53. Методика формирования скоростных качеств.
54. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
55. Двигательная активность и физическое развитие человека.
56. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
57. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
58. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
59. Методика подбора средств ППФП студентов.
60. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
61. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
62. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
63. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
65. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
66. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
67. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
68. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

**Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки  
(первый семестр)**

№	Контрольные нормативы		5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 10×10м (сек)	муж.	26	27	28	29	30
		жен.	28	29	30	31	32
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	18	15	12	10	8
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	135	125	115	90	70

		жен.	130	120	110	80	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20
5.	Прыжок в длину с места, см	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150

**Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности  
(второй семестр)**

№	Контрольные нормативы		5	4	3	2	1
1	Бег 100м (сек.)	муж.	13,5	14,8	15,1	15,2	15,3
		жен.	16,5	17,0	17,5	17,9	18,5
2	Подтягивание, кол. раз	муж.	13	10	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа кол. раз	жен.	20	15	10	6	4
3	Бег 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
	Бег 2000 м (мин, сек.)	жен.	10,30	11,15	11,35	11,50	12,5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	муж.	+13	+7	+6	+5	+2
		жен.	+16	+11	+8	+6	+4

**Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки для  
заочной формы обучения**

№	Контрольные нормативы		20-16	15-11	10-7	6-4	3-1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	18	15	12	10	8
2.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	130	120	110	80	50
		жен.	135	125	115	90	70
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30

**Примерный перечень вопросов к зачету  
Учебно-тренировочный модуль**

1. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Средства физической культуры и спорта.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
5. Физиологические изменения в организме человека, связанные тренировки.
6. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
7. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
8. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
9. Формирование правильной осанки и профилактика ее физической культуры.

10. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
11. Нетрадиционные оздоровительные методики.
12. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
13. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
14. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
15. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
16. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Личная гигиена студента и ее составляющие.
19. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
20. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
21. Средства и методы физического воспитания.
22. Основы обучения движениям.
23. Учебно-тренировочное занятие как основная структура учебно-тренировочного занятия.
24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
32. Студенческие спортивные организации.
33. Современные популярные системы физических упражнений.
34. История олимпийских игр.
35. Современное Олимпийское движение.
36. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
37. Характеристика особенностей физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
38. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
40. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
43. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
44. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
45. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
46. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
47. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
48. Характеристика и воспитание физических качеств.
49. Методика формирования силы.
50. Методика формирования ловкости.



51. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
52. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
53. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
54. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
55. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
56. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
57. ППФП студентов во внеучебное время.
58. Система контроля за ППФП студентов.
59. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
60. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
61. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
62. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
63. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
64. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
65. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

## **12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

