

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.01.02 – Специально-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 «Специально-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 разделов и тем дисциплины (модуля).....	5
5.1. Содержание учебной дисциплины Практический раздел дисциплины (модуля) и виды .....	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 ограниченными возможностями .	13
13. Лист регистрации изменений.....	15

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

Цель дисциплины «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» – формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи учебной дисциплины:

- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.);
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Учебная дисциплина «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» Блок1 (Б1.Б.ДВ.01.02) реализуется в базовой части основной образовательной программы по направлению **05.03.06 Экология и природопользование** (высшее образование) очно- заочной формы обучения на 4 курсе.

Изучение учебной дисциплины «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-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 (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 соответствии с основной образовательной программой «**Экология и природопользование**» направления **05.03.06 «Экология и природопользование»**.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: методы и средства физической культуры
	Уметь: использовать методы и средства физической культуры для решения практических задач
	Владеть: средствами и методами физической культуры для успешной 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	Курсы
		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>

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом<sup>1</sup>.

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 разделов и тем дисциплины (модуля)

###### *Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания(ОК-8)*

Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;  
Общая физическая подготовка при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;  
Общая физическая подготовка при заболеваниях дыхательной системы;  
Общая физическая подготовка при заболеваниях нервной системы.

###### *Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики(ОК-8)*

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой;  
Ритмическая гимнастика;  
Хатха-йога;

---

для обучающихся по индивидуальному учебному плану – учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)

Стретчинг;  
Калланетика.

*Раздел 3. Подвижные игры (ОК-8)*

Подвижные игры на развитие гибкости;  
Подвижные игры на развитие координационных способностей;  
Подвижные игры на развитие общей выносливости.

*Раздел 4. Оздоровительное плавание (ОК-8)*

Аквайога;  
Аквапилатес;  
Акварелакс.

*Раздел 5-6. Профессионально-прикладная физическая подготовка*

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 <i>(вписываются разработчиком)</i>
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. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний.	1		54	55
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	1		54	55
Раздел 3. Подвижные игры			54	54
Раздел 4. Оздоровительное плавание			54	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		54	55
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	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. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
2	Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	<i>Здоровье сберегающие образовательные</i>

		<i>Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
3	Раздел 3. Подвижные игры	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
4	Раздел 4. Оздоровительное плавание	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Заочная форма обучения**

*(Для заочной формы обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены)*

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

#### **Очно- заочная форма обучения**

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	Задания разделу 1	54
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики		Задания разделу 2	54
Раздел 3. Подвижные игры		Задания разделу 3	54
Раздел 4. Оздоровительное плавание	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	Задания разделу 4	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Задания разделу 5	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Задания разделу 6	54
<b>Самостоятельная работа всего</b>			<b>324</b>

## ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ МОДУЛЯ

### *Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы рефератов:

1. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях нервной системы.

### *Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы рефератов:

1. Виды дыхательной гимнастики. Гимнастика А.Н. Стрельниковой.
2. Оздоровительное влияние аквааэробики на сердечно-сосудистую систему.
3. Восточные оздоровительные системы. Йога.

### *Раздел 3. Подвижные игры*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы рефератов:

1. Подвижная игра, как средство оздоровления.
2. Подвижная игра как средство развития основных физических способностей.

### *Раздел 4. Оздоровительное плавание*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы рефератов:

1. Оздоровительное влияние плавания на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
2. Плавание как эффективное средство закаливание.
3. Оздоровительное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

### *Раздел 5-6. Профессионально-прикладная физическая подготовка*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-8)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы рефератов:

1. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
2. Производственная гимнастика.

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на лекционных занятиях и 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.

Обработка, обобщение полученных результатов по спортивным нормативам или нормативам ГТО, проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому виду спорта. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов (не сдачи нормативов) обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю нормативы до проведения промежуточной аттестации.

*Самостоятельная работа.*

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

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

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-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. Бишаева, А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2010.- 304 с.

2. 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>.

3. 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>.

4. 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>.

5. 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 «Znanium.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)**

Для изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» используются:

- 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.

Оснащение: Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Классная доска; Проекторы; Ноутбук; Экран; Интерактивная доска; Звукоусиливающая аппаратура; Учебно-наглядные пособия.

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

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

**10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология

здоровье-сбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров обучающихся; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

*Игровая технология.* Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебной деятельности несут ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

*Обучение двигательным действиям* проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

*Развитие физических качеств.* Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

## 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		
	Текущий контроль	Итоговый контроль	Сумма баллов
Зачет	40-80	10-20	60-100

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.

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

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

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (выступление в составе сборных команд Университета по видам спорта, участие в научных конференциях по спорту, активная работа на аудиторных занятиях, выполнение заданий повышенной сложности, изготовление наглядных пособий или не стандартного оборудования по спорту и т.д.) в количестве, не превышающем 20 рейтинговых баллов за

семестр. Премияльные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

### Типовые тестовые задания для определения уровня общей физической подготовки

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1	
1.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	муж.	+13	+8	+6	+4	+2	
		жен.	+16	+11	+8	+6	+4	
2.	Прыжок в длину с места (см)	муж.	250	240	230	220	210	
		жен.	200	190	180	170	160	
3.	Определение общей выносливости (степ-тест) (уд/мин)	муж.	159	169	179	189	199	
		жен.	169	179	189	199	209	
4.	Оценка статического равновесия проба Ромберга на полу (сек)	муж.	120	100	80	70	60	
		жен.	120	100	80	70	60	
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин/кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30	
		жен.	60	50	40	30	20	
6.	Плавание 50 м (мин, сек)	муж.	Без учета					
		жен.	Без учета					

### ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП	Результаты обучения
ОК-8 – Способность к самоорганизации и самообразованию	1) Овладение практическими навыками.	<p><b>Базовый уровень:</b></p> <p><u>Знать:</u> основы физической культуры.</p> <p><u>Уметь:</u> применять методы и средства физической культуры.</p> <p><u>Владеть:</u> навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
	2) Применение полученных навыков согласно поставленным задачам	<p><b>Повышенный уровень:</b></p> <p><u>Знать:</u> нормы физической культуры и спорта, основы методологии научного знания в области теории и методики физической культуры, содержания и особенности спортивной тренировки, оздоровительной и рекреативной физической культурой.</p> <p><u>Уметь:</u> применять знания и методы обучения, тренировки, для интеллектуального развития, повышения культурного уровня,</p>

		профессиональной компетенции, анализировать и обобщать полученные результаты, самостоятельно расширять и углублять знания, стремиться к саморазвитию <u>Владеть:</u> приемами защиты и самозащиты, оперативно анализировать ситуации по охране здоровья и жизнедеятельности. Принимать максимально правильное решение с учётом физических возможностей организма.
--	--	--

## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Контрольное и обязательное тестирование	Разделы 1-6	ОК-8
2.	Промежуточный контроль – зачёт	Разделы 1-6	ОК-8

## 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.

Основной формой в дистанционном обучении является индивидуальная форма обучения. Главным достоинством индивидуального обучения для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья является то, что оно позволяет полностью индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также обеспечивает возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности.

При изучении дисциплины используются следующие организационные мероприятия:

- использование возможностей сети «Интернет» для обеспечения связи с обучающимися, предоставления им необходимых материалов для самостоятельного изучения, контроля текущей успеваемости и проведения тестирования.

- проведение видеоконференций, лекций, консультаций, и т.д. с использованием программ, обеспечивающих дистанционный контакт с обучающимся в режиме реального

времени.

- предоставление электронных учебных пособий, включающих в себя основной материал по дисциплинам включенным в ОП.

- проведение занятий, консультаций, защит курсовых работ и т.д. на базе консультационных пунктов обеспечивающих условия для доступа туда лицам с ограниченными возможностями.

- предоставление видеолекций, позволяющих изучать материал курса дистанционно.

- использование программного обеспечения и технических средств, имеющих функции адаптации для использования лицами с ограниченными возможностями.

### 13. Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения