



Программу составил(и):  
Доцент кафедры Сьянов Д.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Учебно-тренировочный модуль» разработана и составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (приказ Минобрнауки России от 07.08.2020 г. № 894)

Руководитель ОПОП

к.б.н., доцент Кузнецова Е.В.



Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры  
«Машины и аппараты пищевых производств»  
Протокол № 11 от «29» июня 2023 года

Зав. кафедрой Соловьева Е.А.



Рабочая программа обсуждена на заседании выпускающей кафедры  
«Технологии пищевых производств»  
Протокол № 11 от «29» июня 2023 года

Зав. кафедрой Пономарёва Л.Ф.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ.....	4
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	5
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.....	13
6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	13
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	15
8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	15
9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ СОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМ.....	15

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 1.1. Цели:

– формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи:

- 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 ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.Б

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, является обязательной для освоения.

### Связь с предыдущими дисциплинами (модулями), практиками

Наименование	Семестр	Шифр компетенции
Физическая культура и спорт	1	УК-7

### Распределение часов дисциплины

Семестр (Курс.Семестр накурсе)	5 (3.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Вид занятий				
Лекции	4	4	4	4
Итого аудиторных часов	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	324	324	324	324
Итого	328	328	328	328

### Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 5 семестр

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения дисциплины (модуля) "Учебно-тренировочный модуль" обучающийся должен

### Знать:

1. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. Строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы.
3. Методику самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Основы здорового образа жизни.

### Уметь:

1. Применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности, целенаправленного развития физических качеств.
2. Выбирать виды физической активности в зависимости от состояния здоровья.
3. Разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки.
4. Выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии.

### Владеть:

1. техники выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития;
2. самостоятельных занятий физической культурой;
3. здорового образа жизни;
4. профессионально-прикладной физической культуры

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций:

**УК-7:** способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной

социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: 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

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часов	Инте ракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1. Совершенствование физических способностей. Совершенствование выносливости						
1.1	Тема 1. Развитие физических способностей. Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Лек/	5	2	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	конспект
1.2	Тема 1. Развитие физических способностей. Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Ср/	5	10	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
1.3	Тема 2. Развитие выносливости. Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости./Лек/	5	2	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	конспект
1.4	Тема 2. Развитие выносливости. Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости./Ср/	5	10	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
1.5	Тема 3. Совершенствование выносливости. Знать: Средства и методы развития выносливости Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие и совершенствование выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие и совершенствование выносливости./Ср/	5	10	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
1.7	Тема 4. Развитие специальной выносливости. Знать: Методику развития специальной выносливости. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие специальной выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. /Ср/	5	10	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
1.8	Тема 5. Средства развития выносливости в плавании. Знать: средства развития выносливости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие выносливости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости в плавании. /Ср/	5	10	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
	Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости	5					

2.1	Тема 1. Методы развития гибкости. Знать: методику развития гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости/Ср/	5	10	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
2.2	Тема 2. Средства развития активной гибкости. Знать: средства развития активной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие активной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие активной гибкости /Ср/	5	10	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
2.3	Тема 3. Средства развития пассивной гибкости. Знать: средства развития пассивной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие пассивной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие пассивной гибкости/Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
2.4	Тема 4. Средства развития гибкости в плавании. Знать: средства развития гибкости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости в плавании./Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
	Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей	5		0	0		
3.1	Тема 1. Средства развития собственно-силовых способностей. Знать: Средства развития собственно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие собственно-силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие собственно-силовых способностей./Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
3.2	Тема 2. Средства развития скоростно-силовых способностей. Знать: Средства развития скоростно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
3.3	Тема 3. Средства развития силовой выносливости. Знать: Средства развития силовой выносливости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовой выносливости. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
3.4	Тема 4. Средства развития силовых способностей в плавании. Знать: Средства развития силовых способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей в плавании Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовых способностей в плавании/Ср	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
	Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей	5		0	0		

4.1	Тема 1. Средства развития координационных способностей. Знать: Средства развития координационных способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей .Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
4.2	Тема 2. Средства развития координационных способностей в плавании. Знать: Средства развития координационных способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие/Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный, средний уровень)	5		0	0		
5.1	Тема 1. Средства ППФП для студентов. Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
5.2	Тема 2. Разучивание комплекса прикладных физических упражнений. Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
5.3	Тема 3. Прикладные виды спорта. Плавание. Знать: основы техники прикладных видов плавания Уметь: Применять средства прикладных видов плавания для совершенствования техники спортивного плавания. Владеть: Навыками прикладного плавания. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	5		0	0		
6.1	Тема 1. Прикладное плавание. Передвижения под водой или ныряния. Знать: Основы техники передвижения под водой или ныряния Уметь: Применять средства прикладного плавания для обучения плавания под водой. Владеть: Навыками ныряния и плавания под водой./Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
6.2	Тема 2. Прикладные виды лёгкой атлетики. Бег, прыжки в длину с места. Знать: Основы техники прикладных видов лёгкой атлетики. Уметь: Применять средства прикладных видов лёгкой атлетики. Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов лёгкой атлетике. /Ср/	5	14	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестирование
	Зачёт	5	0	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Контрольное тестирование



## **Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:**

### ***Игровые педагогические технологии***

Игра наряду с трудом и учебой - один из основных видов деятельности учащегося. По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

Педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью

### ***Игровые технологии***

Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки; предлагает выбор - разные социальные роли и «маски», варианты решения задач, которые позволяют лучше узнать себя, проконтролировать свое поведение, эффективнее справиться со сложным делом; создает среду для повышения мотивации с помощью активизации воображения, «духа соперничества», азарта, групповой деятельности

### ***Технология модульного обучения***

Технология модульного обучения основана на идее лично-ориентированного подхода. Основной технологии модульного обучения является самостоятельное освоение учебных дисциплин, которые для удобства поделены на модули. Цель технологии модульного обучения – создать условия выбора для полного овладения содержанием образовательных программ в разной последовательности, разном объеме и темпе через отдельные и независимые учебные модули с учетом индивидуальных интересов и возможностей субъектов образовательного процесса

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся, в том числе "Дневник самонаблюдения"

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.

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

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП**

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

УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: 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

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

#### ***Недостаточный уровень:***

Не знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни  
Не 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

Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

#### ***Пороговый уровень:***

Посредственно знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и

стиля жизни

Посредственно 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

Посредственно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**Продвинутый уровень:**

Хорошо знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

Хорошо 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

Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**Высокий уровень:**

Отлично знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни  
Отлично 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

Отлично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

**6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций**

**Уровень сформированности компетенций**

Результаты освоения	<b>1. Недостаточный: компетенции не сформированы.</b>	<b>2. Пороговый: компетенции сформированы.</b>	<b>3. Продвинутый: компетенции сформированы.</b>	<b>4. Высокий: компетенции сформированы.</b>
<b>Знать:</b>	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
<b>Уметь:</b>	Умения сформированы.	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
<b>Владеть:</b>	Навыки сформированы.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

**Описание критериев оценивания**

<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.</li> </ul> <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>
<b>0 - 59 баллов</b>	<b>60 - 69 баллов</b>	<b>70 - 89 баллов</b>	<b>90 - 100 баллов</b>
<b>Оценка «незачет», «неудовлетворительно»</b>	<b>Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»</b>	<b>Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»</b>	<b>Оценка «зачтено/отлично», «отлично»</b>

**Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине (модулю) для проведения промежуточной аттестации**

<p><b>ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.</b></p>
<p><b>1. Недостаточный уровень</b></p> <p>Не знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p>
<p><b>2. Пороговый уровень</b></p> <p>Посредственно знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p>
<p><b>3. Продвинутый уровень</b></p> <p>Хорошо знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p>
<p><b>4. Высокий уровень</b></p> <p>Отлично знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни</p>
<p><b>ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ УМЕНИЙ: Практическое применение теоретических положений применительно к профессиональным задачам, обоснование принятых решений.</b></p>
<p><b>1. Недостаточный уровень</b></p>

Не 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
<b>2. Пороговый уровень</b>
Посредственно 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
<b>3. Продвинутый уровень</b>
Хорошо 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
<b>4. Высокий уровень</b>
Отлично 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
<b>ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ НАВЫКОВ: Владение навыками и умениями при выполнении заданий, самостоятельность, умение обобщать и излагать материал.</b>
<b>1. Недостаточный уровень</b>
Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
<b>2. Пороговый уровень</b>
Посредственно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
<b>3. Продвинутый уровень</b>
Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
<b>4. Высокий уровень</b>
Отлично Не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 9 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине.

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 10 до 30 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен СДАН, и результат сдачи определяется в зависимости от итогового рейтинга по дисциплине в соответствии с утвержденной шкалой перевода из 100-балльной шкалы оценивания в 5- балльную. Для приведения рейтинговой оценки по дисциплине по 100-балльной шкале к аттестационной по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)» используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинговая оценка по дисциплине
"ОТЛИЧНО"	90 - 100 баллов
"ХОРОШО"	70 - 89 баллов
"УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	60 - 69 баллов
"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	менее 60 баллов
"ЗАЧТЕНО"	более 60 баллов
"НЕ ЗАЧТЕНО"	менее 60 баллов

### 6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)

Оценочные средства по дисциплине «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» разработаны в соответствии с положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

Общее количество баллов за виды учебной деятельности студента, предусмотренные основной образовательной программой освоения дисциплины, должно составлять не менее 60 баллов (зачетный балл).

Критерии оценки текущих занятий

- посещение студентом одного занятия – 2 балла;
- активная работа на практическом занятии – от 1 до 3 баллов

- выполнение самостоятельной работы – от 1 до 15 баллов
- выполнение теоретического тестового задания – от 1 до 10 баллов

Критерии оценки тестовых заданий:

- каждое правильно выполненное задание от 1 до 5 баллов.

Характеристика ОС для обеспечения текущего контроля по дисциплине

### Раздел 1

1. Выносливость - это:

- А) способность к продолжительному выполнению работы с высокой интенсивностью;
- Б) способность выполнять максимальные усилия за короткий срок;
- В) способность действовать быстро;
- Г) способность максимально быстро выполнять сложные действия.

2. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

3. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

4. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

5. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаляющих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

6. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

7. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закалывания

### Раздел 2.

1. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки
- Г) бег

2. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

3. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

4. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

5. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

6. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость (координационные способности), сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

### Раздел 3

1. Выносливость - это:

- А) способность к продолжительному выполнению работы с высокой интенсивностью;
- Б) способность выполнять максимальные усилия за короткий срок;
- В) способность действовать быстро;
- Г) способность максимально быстро выполнять сложные действия.

2. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

3. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

4. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

5. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаляющих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

6. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

7. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

### Раздел 4

1. Выносливость - это:

- А) способность к продолжительному выполнению работы с высокой интенсивностью;
- Б) способность выполнять максимальные усилия за короткий срок;
- В) способность действовать быстро;
- Г) способность максимально быстро выполнять сложные действия.

2. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

3. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

4. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

5. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

6. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

7. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

#### **6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.**

Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю): зачет

Зачет - как средство проверки способности обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для решения задач по курсу изучаемой дисциплины (модулю). Зачет получает обучающийся, набрав баллы от 60 и выше за выполненные задания

#### **6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Учебным планом не предусмотрено

#### **6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических 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.

Подготовка к практическому занятию

При подготовке и работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: процесс предварительной подготовки, разминки, активная спортивная подготовка во время занятия, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию практического типа заключается в изучении теоретического материала по видам спорта в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в спортивном зале, бассейне, открытой площадке. Работа во время учебного занятия практического типа включает несколько моментов:

консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;

самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

<b>7.1. Рекомендуемая литература</b>	
<b>7.1.1. Основная литература</b>	
Л.1.1	Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 201 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=357459">http://znanium.com/catalog/document?id=357459</a>
Л.1.2	Малейченко Е.А., Доценко Н.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 159 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=341972">http://znanium.com/catalog/document?id=341972</a>
Л.1.3	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2018. - 336 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=372244">http://znanium.com/catalog/document?id=372244</a>
Л.1.4	Лопатин Н.А., Шульгин А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019. - 99 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=361109">http://znanium.com/catalog/document?id=361109</a>
Л.1.5	Каткова А.М., Храмова А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=339601">http://znanium.com/catalog/document?id=339601</a>
<b>7.1.2. Дополнительная литература</b>	
Л.2.1	Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=59197">http://znanium.com/catalog/document?id=59197</a>
Л.2.2	Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Электронный ресурс]: Статья. - Ижевск: ФГБОУ ВПО "Удмуртский Государственный университет", 2010. - 5 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=62360">http://znanium.com/catalog/document?id=62360</a>
Л.2.3	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=150515">http://znanium.com/catalog/document?id=150515</a>
<b>7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства</b>	
7.2.1	Kaspersky Endpoint Security
7.2.2	Microsoft Windows 7
<b>7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет</b>	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/">https://biblioclub.ru/</a>
7.3.3	Электронно-библиотечная система "Znanium.com". Режим доступа: <a href="https://znanium.com/">https://znanium.com/</a>
7.3.4	"Электронная библиотека учебников". Режим доступа: <a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a>
7.3.5	Электронно-библиотечная система "polpred". Режим доступа: <a href="https://polpred.com/">https://polpred.com/</a>
7.3.6	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: <a href="https://gigabaza.ru/">https://gigabaza.ru/</a>
7.3.7	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>
7.3.8	Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: <a href="http://www.scirus.com/">http://www.scirus.com/</a>

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: г. Мелеуз, ул. Смоленская, д.34, корп. 2: аудитория 02 - Спортивный зал для проведения занятий практического типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Тренажеры для спортзала; Маты, стеллажи
-----	--

## 9. 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 оснащении 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.



**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**

Руководитель ОПОП

к.б.н., доцент. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Машины и аппараты пищевых производств

Протокол от \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_

И.о. зав. кафедрой. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Протокол от \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_

И.о. зав. кафедрой.. \_\_\_\_\_

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**

Руководитель ОПОП

к.б.н., доцент. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Машины и аппараты пищевых производств

Протокол от \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_

И.о. зав. кафедрой. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Протокол от \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**

Руководитель ОПОП

к.б.н., доцент \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Машины и аппараты пищевых производств

Протокол от \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Протокол от \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**

Руководитель ОПОП

к.б.н., доцент \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Машины и аппараты пищевых производств

Протокол от \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_

И.о. зав. кафедрой. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Протокол от \_\_\_\_\_ 202\_ г. № \_\_

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

