

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)»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор Башкирского института
технологий и управления (филиал)
Е.В. Кузнецова
«29» июня 2023 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)


Б1.Б.ДВ.01.02 Специально-тренировочный модуль


Кафедра: Технологии пищевых производств
Направление подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование
Направленность (профиль): Проектирование рационального и
безопасного
природопользования
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения: заочная
Год набора:


Мелеуз 2023

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Специально-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 согласована 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) "Специально-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.Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания						
1.1	Тема 1. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств.Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. Лек/	5	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	конспект
1.2	Тема 1. Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств.Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	реферат
1.3	Тема 2. Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Развитие выносливости, кардиотренировка. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. /Лек/	5	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	конспект
1.4	Тема 2. Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Развитие выносливости, кардиотренировка. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	реферат
1.5	Тема 3. Общая физическая подготовка при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Развитие гибкости. Гимнастика. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	конспект
1.7	Тема 4. Общая физическая подготовка при заболеваниях дыхательной системы. Развитие общей выносливости.Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	реферат
1.8	Тема 5. Общая физическая подготовка при заболеваниях нервной системы. Развитие координационных способностей. Знать: Методику выполнения упражнений Уметь: Составить комплекс упражнений Владеть: Навыками выполнения упражнений/Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	конспект

	Раздел 2.Виды оздоровительной гимнастики	5					
2.1	Тема 1.Виды оздоровительной гимнастики. Обучение комплексу упражнений оздоровительной гимнастики. Знать: методику выполненияупражнений оздоровительной гимнастики. Уметь: Составить комплекс на всегруппы мышц. Владеть техникой выполнения/Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	реферат
2.2	Тема 2. Дыхательная гимнастикаА.Н. Стрельниковой. Обучение методики упражненийдыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Знать: Методику выполнения дыхательных упражнений по А.Н.Стрельниковой. Уметь: Выполнять упражнения поА.Н. Стрельниковой. Владеть: Навыками выполненияупражнений./Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	реферат
2.3	Тема 3. Ритмическая гимнастика.Обучение методики упражнений ритмической гимнастики. Знать: Методику выполненияупражнений ритмической гимнастики. Уметь: Правильно составить комплекс ритмической гимнастикина все группы мышц. Владеть: Навыками выполненияупражнений. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	реферат
2.4	Тема 4. Хатха-йога. Обучение методике упражнений Хатха-йоги. Знать: Методику выполненияупражнений «Хатха-йога». Уметь: Правильно составить комплекс на все группы мышц. Владеть: Навыками выполнения упражнений. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	реферат
	Раздел 3.Подвижные игры	5		0	0		
3.1	Тема 1. Подвижные игры. Обучение техники и тактиkipодвижных игр. Знать: Правила и техникубезопасности. Уметь: Применять подвижные игрыдля совершенствования физическихкачеств. .Владеть: Элементами техниkipодвижных игр. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	конспект
3.2	Тема 2. Подвижные игры наразвитие гибкости. Обучение подвижным играм наразвитие гибкости. Знать: Правила и техникубезопасности. Уметь: Применять подвижные игрыдля совершенствования гибкости. Владеть: Элементами техниkipодвижных игр. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	конспект
3.3	Тема 3. Подвижные игры наразвитие координационныхспособностей. Обучение подвижным играм наразвитие координационных способностей. Знать: Правила и техникубезопасности. Уметь: Применять подвижные игрыдля совершенствования координационных способностей. Владеть: Элементами техниkipодвижных игр. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	реферат
3.4	/Тема 4. Подвижные игры на развитие общей выносливости.Обучение подвижным играм на развитие общей выносливости.Знать: Правила и технику безопасности.	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	реферат

	Уметь: Применять подвижные игры для совершенствования общей выносливости. Владеть: Элементами техники подвижных игр./Ср/						
	Раздел 4. Оздоровительное плавание	5		0	0		
4.1	Тема 1. Оздоровительное плавание. Обучение техники оздоровительного плавания. Знать: Виды оздоровительного плавания. Уметь: проплыть 25 метров и более. Владеть: Техникой оздоровительного плавания. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	конспект
4.2	Тема 2. Аквайога. Обучение техники упражнений. Знать: Технику упражнений системы аквайоги. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. Владеть: Техникой системы аквайоги./Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	конспект
	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный, средний уровень)	5		0	0		
5.1	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Выполнение упражнений ППФП на развитие физических качеств. Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Владеть: Техникой выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Тема 2. Прикладные физические упражнения. Обучение техники прикладных физических упражнений. Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической/Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	реферат
5.2	Тема 2. Аквапилатес. Обучение техники упражнений в воде на развитие гибкости суставов. Знать: Технику упражнений системы аквапилатес. Уметь: Технически правильно выполнять упражнения. Владеть: Техникой системы аквапилатес. /Ср/	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	конспект
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	конспект
	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	5		0	0		
6.1	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Прикладные виды спорта. Знать: Методику выполнения упражнений профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: Составить комплекс упражнений профессионально-прикладной физической подготовки.	5	20	0	0	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	конспект

	Владеть: Техникой выполнения упражнений профессионально- прикладной физической подготовки/Ср/						
6.2	Тема 2. Прикладные виды лёгкойатлетики. Бег, прыжки в длину с места. Знать: Основы техники прикладныхвидов лёгкой атлетики. Уметь: Применять средства прикладных видов лёгкой атлетики.Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов лёгкой атлетики. /Ср/	5	14	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	конспект
	Зачёт	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2, УК-7.3	Устный опрос

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 личностно-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. «Специально-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	1. Недостаточный: компетенции не сформированы.	2. Пороговый: компетенции сформированы.	3. Продвинутый: компетенции сформированы.	4. Высокий: компетенции сформированы.
Знать:	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
Уметь:	Умения сформированы.	Умения фрагментарны и не носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
Владеть:	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"> - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сути дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сути излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы. 	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сути и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
0 - 59 баллов	60 - 69 баллов	70 - 89 баллов	90 - 100 баллов
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»	Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»	Оценка «зачтено/отлично», «отлично»

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

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

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

Темы для реферата

Раздел 1

1. Спорт как особое явление в системе физической культуры.
2. Физическое воспитание как педагогический процесс.
3. Система физического воспитания в России.
4. Основные задачи физического воспитания
5. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
6. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
7. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
8. Значение физических упражнений для здоровья человека.
9. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Раздел 2

10. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
11. Воздействие экологических факторов на организм.
12. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
13. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
14. Средства физической культуры.
15. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
16. Сила. Средства и методы развития силы.
17. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
18. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.

Раздел 3

19. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
20. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
21. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
22. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
23. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
24. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.

Раздел 4

25. Критерии физического развития и физической подготовленности.
26. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Значение утренней гимнастики.
28. Приемы закаливания.
29. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
30. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
31. Основные формы производственной физической культуры.

Раздел 5

32. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
33. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе
30. Соотношение и взаимосвязь физического развития и физического питания.
31. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания в стране.
32. Общая выносливость и методика ее воспитания.
33. Игровой метод в физическом воспитании.
34. Соотношение и взаимосвязь физической культуры и спорта.
35. Основы регулирования массы тела.
36. Особенности применения общепедагогических методов в Физическом воспитании.

Раздел 6

37. Этап начального разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические приемы и методы).
38. Профессионально – прикладная физическая культура, ее общая характеристика.
39. Общекультурные функции физической культуры в обществе.
40. Использование сенситивных периодов физического развития в физическом воспитании.
41. Возможности использования соревновательного метода в процессе физического воспитания.
42. Особенности реализации принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
43. Методика совершенствования элементарных форм проявления быстроты.
44. Причины возникновения ошибок при выполнении двигательных действий и методика их устранения.

Перечень вопросов для подготовки к зачету

1. Предмет теории и методики физической культуры
2. Основные документы планирования и виды педагогического контроля в физическом воспитании.
3. Возможности использования методики «круговой тренировки» в физическом воспитании.
4. Принцип непрерывности физического воспитания и системности чередования в нем нагрузок и отдыха.
5. Скоростные способности, их структура и методика воспитания.

6. Формы построения занятий в физическом воспитании.
7. Особенности реализации принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
8. Методика воспитания выносливости
9. Этап углубленного разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические принципы и методы).
10. Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
11. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
12. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
13. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры.
14. Скоростно-силовые способности и методика их воспитания.
15. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания личности.
16. Методика воспитания собственно-силовых способностей.
17. Средства, используемые в процессе физического воспитания.
18. Принцип постепенного повышения развивающих воздействий в физическом воспитании.
19. Этап углубленного разучивания двигательных действий задачи, особенности, методические принципы и методы.
20. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
21. Особенности реализации принципа систематичности в физическом воспитании.
22. Форма и содержание физических упражнений.
23. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
24. Принцип всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию личности в системе физического воспитания.
25. Методы строго регламентированного упражнения.
26. Использование явления «переноса» тренированности, умений и навыков в физическом воспитании.
27. Специфические функции физической культуры в обществе.
28. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
29. Координационные способности и методика их воспитания.
30. Соотношение и взаимосвязь физического развития и физического питания.
31. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания в стране.
32. Общая выносливость и методика ее воспитания.
33. Игровой метод в физическом воспитании.
34. Соотношение и взаимосвязь физической культуры и спорта.
35. Основы регулирования массы тела.
36. Особенности применения общепедагогических методов в Физическом воспитании.
37. Понятие «физическое совершенство».
38. Методика воспитания выносливости, проявляемой при выполнении упражнений в различных зонах мощности.
39. Структура обучения двигательным действиям.
40. Цель и основные задачи формирования физической культуры личности.

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.

Специально-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 передать 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)

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
1	Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 201 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=357459
2	Малейченко Е.А., Доценко Н.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 159 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=341972
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: http://znanium.com/catalog/document?id=372244
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: http://znanium.com/catalog/document?id=361109
5	Каткова А.М., Храмцова А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=339601
7.1.2. Дополнительная литература	
1	Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=59197
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: http://znanium.com/catalog/document?id=62360
3	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=150515
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Kaspersky Endpoint Security
7.2.2	Microsoft Windows 7
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "Znanium.com". Режим доступа: https://znanium.com/
7.3.4	"Электронная библиотека учебников". Режим доступа: http://studentam.net/
7.3.5	Электронно-библиотечная система "polpred". Режим доступа: https://polpred.com/
7.3.6	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.7	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: https://biblio-online.ru/
7.3.8	Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: http://www.scirus.com/

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 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.

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 _____