

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 «Информационные технологии и системы управления»

«Утверждаю»
Директор БИТУ (филиал)
ФГБОУ ВО «МГУТУ
им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»
_____ Е.В. Кузнецова
«06» февраля 2020 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.О.ДВ.01.02 – Специально-тренировочный модуль

Направление подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Направленность (профиль) подготовки Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем в пищевой промышленности и отраслях агропромышленного комплекса

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения очно-заочная

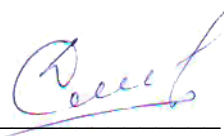
Мелеуз 2020 г.

Рабочая программа дисциплины «**Специально-тренировочный модуль**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **09.03.01 Информатика и вычислительная техника**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017г. №929 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника», учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «**Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем в пищевой промышленности и отраслях агропромышленного комплекса**».

Рабочая программа дисциплины разработана группой в составе:

к.т.н. Колязов К.А., к.п.н. Одинокова Е.В., к.ф.-м.н. Смирнов Д.Ю., к.п.н. Тучкина Л.К., к.п.н. Яшин Д.Д., ст. преподаватель Остапенко А.Е.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы
кандидат физико-математических наук, доцент



Д.Ю. Смирнов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры «Информационные технологии и системы управления»
Протокол № 7 от «05» февраля 2020 года

И.о. заведующего кафедрой
к.п.н., доцент



Е.В. Одинокова

(подпись)

Оглавление

1. Цель и задачи учебной дисциплины	4
2. Место учебной дисциплины в структуре опоп	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)	5
5. Содержание учебной дисциплины	6
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины	6
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	6
5.3 Разделы и темы дисциплины и виды занятий	6
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения	7
6. Перечень практических занятий	7
6.1. План самостоятельной работы студентов	7
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	9
7. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	10
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	11
10. Образовательные технологии	11
11. Оценочные средства (ОС)	12
12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями	20
13. Лист регистрации изменений	21

1. Цель и задачи учебной дисциплины

Цель дисциплины - 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**» Блок 1 (Б1.Б.ДВ.01.02) реализуется в базовой части основной образовательной программы по направлению «**Информатика и вычислительная техника**» по направлению 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (**уровень бакалавриата**), очно-заочной форме обучения на 1, 2, 3 курсах.

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

Процесс освоения учебной дисциплины «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции УК-8 соответствии с основной образовательной программой по направлению **09.03.01 Информатика и вычислительная техника (уровень бакалавриата)**.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и описание компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен 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. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зач. ед.	Семестры
		6
Аудиторные занятия (контактная работа)	4	4
В том числе:		
Лекции	4	4
Практические занятия (ПЗ)		
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа	324	324
Вид промежуточной аттестации:		зачёт
Контроль		
Общая трудоемкость (часов)	328	328
зачетных единиц	9,111111	9,111111

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом¹.

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»)

Дисциплина реализуется посредством проведения практических 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

Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания (УК-7)

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 (УК-7)

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

Раздел 3. Подвижные игры (УК-7)

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

Раздел 4. Оздоровительное плавание (УК-7)

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 и виды занятий

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические	СРС	Всего

		занятия		
Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания		0,5	54	54,5
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики		0,5	54	54,5
Раздел 3. Подвижные игры		0,5	54	54,5
Раздел 4. Оздоровительное плавание		0,5	54	54,5
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		1	54	55
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		1	54	55
Форма промежуточной аттестации	зачёт			
Общий объем, часов		4	324	328

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	Специальные занятия
2	Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	Специальные занятия
3	Раздел 3. Подвижные игры	Специальные занятия
4	Раздел 4. Оздоровительное плавание	Специальные занятия
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Специальные занятия
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Специальные занятия

6. Перечень практических занятий

№ раздела и темы дисциплины	Наименование разделов (тем)	Трудо-емкость (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
Раздел 1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	0,5	Контрольное и обязательное тестирование	УК-7
Раздел 2.	Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	0,5	Контрольное и обязательное тестирование	УК-7
Раздел 3.	Раздел 3. Подвижные игры	0,5	Контрольное и обязательное тестирование	УК-7
Раздел 4.	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая	0,5	Контрольное и обязательное	УК-7

	подготовка		тестирование	
Раздел 5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Контрольное и обязательное тестирование	УК-7
Раздел 6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	Контрольное и обязательное тестирование	УК-7

6.1. План самостоятельной работы студентов

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. Профессионально-прикладная физическая подготовка	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
Самостоятельная работа всего			324

ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ МОДУЛЯ

Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (УК-7)

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 (УК-7)

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 (УК-7)

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 (УК-7)

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 закаливания.
3. Оздоровительное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Раздел 5-6. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (УК-7)

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 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. 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

а) Основная литература

Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. —М. : ИНФРА-М, 2017.—140 с.

<http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>

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.

<http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>

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.

<http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

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.

<http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

б) дополнительная литература:

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013

<http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012

<http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

Физическая культура как ценность: социологический аспект [Вестник Удмуртского университета. Серия 3. Философия. Социология. Психология. Педагогика, Вып. 4, 2012

<http://znanium.com/bookread2.php?book=525867>

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013

<http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

в) программное обеспечение

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Word
3. Microsoft Excel
4. Microsoft Power Point

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. <http://znanium.com/> ООО электронно-библиотечная система "ЗНАНИУМ"
2. <https://rucont.ru/> ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»
3. <http://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Спортивное оборудование: тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр. Стол для бильярда, инвентарь для бильярда. Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи.

10. Образовательные технологии

Здоровье сберегающие 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)

Оценочные средства по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) 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 – 1 балл;
- ✓ активная работа на практическом занятии – от 1 до 3 баллов

Критерии оценки тестовых заданий:

- ✓ каждое правильно выполненное задание от 1 до 5 баллов.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

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

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов
Зачет	60 и более

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

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

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

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

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

один ответ в устном опросе – до 2 рейтинговых баллов;

Доклады в устной форме – один доклад 7 баллов;

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

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

Зачет:

10-20 баллов – зачтено;

Ниже 10 баллов – не зачтено.

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

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

по дисциплине, завершающейся зачетом - 40 рейтинговых баллов.

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

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

- наличие конспекта лекций (8 баллов).

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

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

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

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

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

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

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

11.1. Оценочные средства для входного контроля

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ (УК-7)

1. *Состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды – это определение:*
 1. Физического здоровья.
 2. Психического здоровья.
 3. Социального здоровья.
2. *Какие показатели характеризуют популяционное здоровье?*
 1. Рождаемость
 2. Смертность
 3. Адаптационный потенциал
 4. Заболеваемость
3. *Максимальное воздействие на формирование здоровья оказывает:*
 1. Окружающая среда
 2. Учреждения здравоохранения
 3. Генетический фактор
 4. Образ жизни
4. *Какие типы относятся к морфологическим типам конституции*
 1. Нормостеник
 2. Холерик
 3. Гиперстеник
 4. Астеник
 5. Спринтер
5. *Антропогенные экологические факторы – это:*
 1. Факторы неживой среды
 2. Факторы, связанные с влиянием живых существ
 3. Факторы, созданные человеком
6. *Биотические экологические факторы – это:*
 1. Факторы неживой среды
 2. Факторы, связанные с влиянием живых существ
 3. Факторы, созданные человеком
7. *Абиотические экологические факторы – это:*
 1. Факторы неживой среды
 2. Факторы, связанные с влиянием живых существ
8. *Недельная продолжительность цикла тренировочных занятий характерна для:*
 1. Мезоцикла
 2. Микроцикла
 3. Макроцикла
9. *К субъективным показателям самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими тренировками относят:*
 1. Самочувствие
 2. Сон
 3. Аппетит
 4. Работоспособность

5. Частота сердечных сокращений
10. *Формирование морфологической конституции заканчивается к:*
 1.5-6 лет
 2.6-7 лет
 3.7-9 лет?
11. *Состояние индивидуума, при котором имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться «стратегией жизни человека» – это определение:*
 1. Физического здоровья
 2. Психического здоровья
 3. Социального здоровья
12. *Перечислите методы оценки индивидуального здоровья:*
 1. Морфометрический
 2. Популяционный
 3. Функциональный
 4. Интегральный

11.2. Оценочные средства текущего контроля

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения	Уровни сформированности компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и	Компетенции не сформированы. Знания физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни отсутствуют.	Недостаточный уровень
		Компетенции сформированы. Сформированы базовые знания физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Умения 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 фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Пороговый уровень
		Компетенции сформированы. Знания физических упражнений; научно-практические основы физической культуры	Продвинутый уровень

		<p>и здорового образа и стиля жизни обширные, системные.</p> <p>Умения 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 носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий.</p> <p>Демонстрируется достаточный уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	
		<p>Компетенции сформированы.</p> <p>Знания физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни твердые, аргументированные, всесторонние.</p> <p>Умения 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 успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.</p> <p>Демонстрируется высокий уровень владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>	<p>Высокий уровень</p>

Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Тесты	Раздел 1,2,3,4,5,6	УК-7

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ (УК-7)

1. К социальным функциям физической культуры не относится:

- А) Образовательная Б) Воспитательная В) Нормативная
Г) Прикладная Д) Установите соответствие:

2. Верно что спортивная деятельность носит добровольный характер, а физическое воспитание – обязательный?

- А) Верно Б) Неверно

3. Верно ли, что физическое воспитание направлено на развитие специальных физических способностей человека, выявление его резервных возможностей?

- А) Верно Б) Неверно

4. Верно ли, что спорт высших достижений – это коммерческо-спортивная деятельность?

- А) Верно Б) Неверно

5. Установите соответствие

<i>Определение</i>	<i>Содержание понятия</i>
1. Физические упражнения	А) вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и др.
2. Физическое развитие	Б) движения или действия, используемые для развития физических способностей (качеств), органов и систем, для формирования и совершенствования двигательных навыков.
3. Физическая подготовка	В) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей, функционального состояния и психических качеств людей, соответствующий требованиям человеческой деятельности в различных сферах жизни общества, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности.
4. Физическое совершенство	Г) процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

6. Установите соответствие

<i>Учебное отделение</i>	<i>Зачисляются студенты</i>
1. Основное	А) студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, с учетом пола, характера заболеваний, уровня функциональной подготовленности студентов
2. Подготовительное отделение	Б) студенты медицинской группы с высоким и средним уровнем физического развития и физической подготовленности.
3. Специальное	В) студенты с низким уровнем физического развития и низкой физической подготовленностью

7. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность – это:

- А) Физическая рекреация Б) Физическая культура
В) Физическое воспитание Г) Физическая реабилитация

8. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность – это:

- А) Физическая рекреация
- Б) Физическая культура
- В) Физическое воспитание
- Г) Физическая реабилитация

9. Результат физической подготовки, выраженный в достигнутом уровне физической работоспособности, развитии физических способностей, сформированности двигательных умений и навыков – это

- А) Физическая подготовленность
- Б) Физическая подготовка
- В) Физическое развитие
- Г) Физическое совершенствование

10. Органическое единство сформированности мотивационно- ценностного, практико-деятельностного и операционального компонентов личности – это

- А) Физическая культура личности
- Б) Физическая подготовленность
- В) Физическая подготовка
- Г) Физическое развитие

11. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- А) основная, подготовительная, специальная
- Б) подготовительная, основная, спортивная
- В) основная, подготовительная, лечебная

12. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- А) физическое развитие
- Б) комплекс физических упражнений

13. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):

- А) система физического воспитания
- Б) физическая культура
- В) здоровый образ жизни
- Г) спорт

14. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- А) общей физической подготовкой;
- Б) специальной физической подготовкой;
- В) прикладной физической подготовкой;
- Г) гармонической физической подготовкой.

15. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- А) тренированность;
- Б) развитие;
- В) закаленность;
- Г) подготовленность.

16. К показателям физической подготовленности относятся:

- А) сила, быстрота, выносливость;
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

17. К задачам, решаемым физической культурой в вузе, относят (укажите несколько правильных ответов):

- А) сохранение и укрепление здоровья студентов;
- Б) повышение физической подготовленности и физического развития для улучшения умственной и физической работоспособности;
- В) воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, в физическом самосовершенствовании и здоровом образе жизни;
- Г) формирование профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности.

18. Задачи физического воспитания в вузе (укажите несколько правильных ответов):

- А) овладение методами оценки физического состояния и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- Б) овладение основами профессионально-прикладной физической подготовки;
- В) приобретение глубоких теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры;
- Г) совершенствование спортивного мастерства студентов- спортсменов.

19. Цель физической воспитания студентов это?

- А) Формирование физической культуры личности;
- Б) Формирование физических качеств;
- В) Формирования умственных способностей;
- Г) Формирования двигательных способностей.

20. В процессе физического развития происходит морфологические и функциональные изменения свойств организма.

- А) Увеличивается длина тела;
- Б) Увеличивается жизненная ёмкость лёгких;
- В) Увеличивается масса тела;
- Г) Увеличивается объём крови в организме.

21. Базовая (образовательная) физическая культура направлена на?

- А) Приобретение основного фонда жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Б) Совершенствования основных физических качеств;
- В) Развитии умственных способностей;
- Г) Воспитания морально -волевых качеств.

22. Спорт это?

- А) Вид физической культуры;
- Б) Вид соревновательной деятельности;
- В) Вид общей культуры;
- Г) Вид массовой культуры.

23. Активные виды туризма являются?

- А. Плавание, игры на свежем воздухе, закаливание;
- Б. Прыжки из парашюта, катание на горных лыжах, дельтапланеризм;
- В. Пеший прогулки, водные процедуры, велотуризм.

24. Тренированность это?

- А. Развития мускулатуры;
- Б. Совершенствования физических качеств;
- В. Увеличение силовых показателей;
- Г. Приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам.

25. Целью физкультурное образование является?

- А. Усвоение теоретических основ дисциплины;
 - Б. Формирование устойчивой мотивации к здоровому стилю жизни.
 - В. Развития культурных ценностей;
 - Г. Модернизация образовательных технологии.
- За каждый правильный ответ выставляется один балл.

11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета

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				

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 оснащённости 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.

13. Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			