

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 «Машины и аппараты пищевых производств»

«Утверждаю»

Директор БИТУ (филиал)

ФГБОУ ВО «МГУТУ

им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»

Е.В. Кузнецова

«29» июня 2023 г.



Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.01 – Физическая культура и спорт

Направление подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование»

Тип образовательной программы прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки «Машины и аппараты пищевых производств»

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения заочная

Год набора: 2020

Мелеуз 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.10.2015г. №1170, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Машины и аппараты пищевых производств».

Рабочая программа дисциплины разработана группой в составе: к.т.н., доцент кафедры Максютов Р.Р., к.т.н., доцент кафедры Соловьева Е.А., к.т.н., доцент кафедры Сьянов Д.А., старший преподаватель Ларькина А.А.

Руководитель основной
профессиональной
образовательной программы
кандидат технических наук



Р.Р. Максютов

(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры «Машины и аппараты пищевых производств», протокол № 11 от «29» июня 2023 года

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



Е.А. Соловьева

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи учебной дисциплины (модуля)	5
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП	5
3. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля)	5
4. Объем учебной дисциплины (модуля) и виды учебной работы.....	6
5. Содержание учебной дисциплины	6
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)	6
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.....	8
5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий	8
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения.....	9
6. Перечень практических занятий.....	9
6.1. План самостоятельной работы студентов	9
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.....	11
7. Примерная тематика курсовых работ (проектов)	11
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля).....	12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля).....	12
10. Образовательные технологии	12
11. Оценочные средства (ОС)	13
11.1. Оценочные средства текущего контроля.....	14
11.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета.....	16
11.3. Виды текущего и промежуточного контроля знаний студентов и контролируемые компетенции	16
12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями	19
13. Лист регистрации изменений.....	20

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» - формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

Задачи учебной дисциплины:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Учебная дисциплина «**Физическая культура и спорт**» Блок 1 (Б1.Б.01) реализуется в **базовой** части основной образовательной программы «**Машины и аппараты пищевых производств**» по направлению **15.03.02 Технологические машины и оборудование** (уровень бакалавриата) по заочной форме обучения.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 в соответствии с основной образовательной программой «**Машины и аппараты пищевых производств**».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

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

	полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Курс 1
Аудиторные учебные занятия, всего	10	10
в том числе учебные занятия: лекционного типа	10	10
Самостоятельная работа обучающихся, всего	58	58
Вид промежуточной аттестации – зачёт	4	4
Общая трудоемкость учебной дисциплины часы	72	72
Зачетные единицы	2	2

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

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся). В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости в электронной информационно-образовательной среде.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

Раздел 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни

Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры (ОК-8)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

Цель и задачи физического воспитания;

Основные понятия, термины физической культуры;

Виды физической культуры;

¹для 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»)

Социальная роль, функции физической культуры и спорта;

Физическая культура личности студента;

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. (ОК-8)

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система; Основные анатомо-морфологические понятия;

Опорно-двигательный аппарат;

Кровь. Кровеносная система;

Дыхательная система;

Нервная система;

Эндокринная и сенсорная системы;

Функциональные изменения в организме при физических нагрузках;

Внешняя среда

Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. (ОК-8)

Здоровье человека как ценность;

Компоненты здоровья;

Факторы, определяющие здоровье;

Здоровый образ жизни и его составляющие;

Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья (ОК-8)

Физическая культура в профессиональной деятельности;

Производственная физическая культура, ее цель и задачи;

Методические основы производственной физической культуры

Производственная физическая культура в рабочее время

Физическая культура и спорт в свободное время

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Раздел 2. Физическая подготовка и оздоровительные технологии

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности (ОК-8)

Педагогические основы физического воспитания;

Методические принципы физического воспитания;

Средства физического воспитания;

Методы физического воспитания;

Основы обучения движениям;

Развитие физических качеств.

Тема 6 Общая физическая и специально физическая подготовка (ОК-8)

Основы общей и специальной физической подготовки;

Спортивная подготовка;

Понятия общей и специальной физической подготовки;

Спортивная подготовка;

Средства спортивной подготовки;

Организация и структура отдельного тренировочного занятия;

Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. (ОК-8)

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками;

Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и

занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности;

Основы методики самомассажа;

Методика коррегирующей гимнастики для глаз;

Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (ОК-8)

Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом;

Средства и методы мышечной релаксации в спорте;

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;

Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

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	Темы 1 – 8

5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни	4		26	30
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	1	-	6	8
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	-	6	8
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	2*	-	7	10
Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	2	-	7	10
Раздел 2. Физическая подготовка и оздоровительные технологии	6		32	38
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	1	-	8	9
Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	1	-	8	9
Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	2*	-	8	10
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	8	10
Форма промежуточной аттестации	зачет			4
Общий объем, часов	10	-	58	72

*часы занятий, проводимые в активной и интерактивной формах

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

№	Наименование разделов (тем), в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии	Образовательные технологии
1	Тема 3. Основы здорового образа жизни	Лекция-визуализация
2	Тема 7. Современные оздоровительные технологии	Лекция-визуализация

6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (Для заочной формы обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены)

6.1. План самостоятельной работы студентов

Раздел	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов ЗФО
1. Физическая культура как основа здорового образа жизни	Проработка лекционного материала; подготовка к устному опросу, устному докладу	вопросы к устному заданию приведены в настоящей программе	26
2. Физическая подготовка и оздоровительные технологии	Проработка лекционного материала; подготовка к устному опросу, устному докладу	вопросы к устному заданию приведены в настоящей программе	32
Самостоятельная работа всего			58

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Цель: раскрыть сущность, значение и место физической культуры, ее социальные функции и формы (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, двигательная подготовленность, профессионально-прикладная подготовка, спорт, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

Вопросы для устного опроса

Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;

Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;

Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы для устного опроса.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Цель: познакомить санатомо-морфологическими особенностями и физиологическими функциями организма (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: организм, физиологические функции, физическое развитие, физическая работоспособность, гипоксия, умственная работоспособность, утомление, биологические ритмы, внешняя среда.

Вопросы для устного опроса

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности?
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.

4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы для устного опроса.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

Цель: познакомить с основами здорового образа жизни (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: образ жизни, здоровый образ жизни, критерии здоровья, самооценка, адаптация, регенерация, экология, генетика.

Вопросы для устного опроса

1. Чем характеризуется здоровый образ жизни?
2. Алкоголизм и его причины.
3. Курение и его причины.
4. Роль здорового образа жизни в сохранении здоровья.
5. Здоровье в иерархии потребностей человека.
6. Мировая практика инклюзивного образования.
7. Восемь принципов инклюзивного образования.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы для устного опроса.

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья.

Цель: познакомить с физиологическими механизмами и закономерностями воздействия физической тренировки на здоровье (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: тренировка, кровообращение, дыхание, нервная система, обмен веществ и энергии, устойчивость, тренированность.

Вопросы для устного опроса

1. Чем характеризуется тренированность?
2. Как можно оценить тренированность?
3. Какие изменения происходят в системе кровообращения под влиянием тренированности?
4. Какие изменения происходят в системе дыхания под влиянием тренированности?
5. Как физическая нагрузка влияет на нервную систему?

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы для устного опроса.

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

Цель: познакомить со средствами и методами физической культуры для регулирования работоспособности (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: труд студента, психофизическая работоспособность, средства физической культуры, методы физической культуры, средство профилактики, средства коррекции.

Вопросы для устного опроса

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете?
2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете?
3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы для устного опроса.

Тема 6. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Цель: познакомить со средствами и методами общей физической и специальной физической тренировки (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества,

психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Вопросы для устного опроса

1. Какие пути профилактики умственного утомления вы знаете?

2. Какие пути профилактики физического утомления вы знаете?

3. Основные причины изменения психофизического состояния студента в период сессии.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы для устного опроса.

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. Особенности организации студенческого спорта.

Цель: познакомить студентов с разновидностями современных оздоровительных технологий (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: аэробика, фитнес, футбол-аэробика, бодибилдинг, калланетик, дыхательная гимнастика, йога, шейпинг, гиревой спорт.

Вопросы для устного опроса

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.

2. Система организации студенческого спорта в России.

3. Система спортивных секций в вузе.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы для устного опроса.

Тема 8. Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Цель: познакомить студентов с методикой самостоятельных занятий физическими упражнениями (ОК-8).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: Двигательная активность, мотивация, формы занятий, содержание занятий, гигиена занятий, определение нагрузки, самоконтроль.

Вопросы для устного опроса

1. Понятие оптимальной двигательной активности.

2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

3. Особенности планирования нагрузки.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы для устного опроса.

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций. 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.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине Физическая культура и спорт учебным планом не предусмотрены.

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

а) основная литература

1. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с./ режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

б) дополнительная литература

2. Правовые основы физической культуры и спорта: учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М.: ИНФРА-М, 2017. — 140 с./ режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>

3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю.

4. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с./ режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

в) программное обеспечение

1. Windows Professional 10 Russian OLP NL Academic Edition (№217-18111901);

2. MSOffice2010 (№ 60882328)

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» (Режим доступа: <https://rucont.ru>)

2. ЭБС «Znanium.com» (Режим работы: <http://znanium.com>)

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (Режим работы: <http://biblioclub.ru>)

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» используются:

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

Оснащение: Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Классная доска; Проектор; Ноутбук переносной; Экран.

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

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

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения, используют в учебном процессе активные и интерактивные формы учебных занятий (дискуссии, ролевые игры, разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Учебные часы дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории, и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.)

Возможности различных методов обучения в смысле активизации учебной деятельности различны, они зависят от природы и содержания соответствующего метода, способов их использования, мастерства педагога. По дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся:

- лекция-визуализация – передача информации посредством графического представления в образной форме (слайды, видео-слайды, плакаты и т.д.). Роль преподавателя в лекции-визуализации – комментатор. Подготовка данной лекции преподавателем состоит в том, чтобы изменить, переконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления через технические средства обучения (ноутбук, акустические системы, экран, мультимедийный проектор) или вручную (схемы, рисунки, чертежи и т.п.). Лекцию-визуализацию рекомендуется проводить по темам, ключевым для данного предмета, раздела. При подготовке наглядных материалов следует соблюдать требования и правила, предъявляемые к представлению информации.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

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

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов		
	Текущий контроль	Итоговый контроль	Сумма баллов
Зачет	40-80	10-20	60-100

Рейтинг студента в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель в течение семестра оценивает посещение учебных занятий, самостоятельную работу, результаты устных опросов, премиальных и штрафных баллов.

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

один ответ в устном опросе – до 2 рейтинговых баллов;

доклады в устной форме – один доклад 10 баллов;

посещение лекционного занятия – 5 баллов;

активность на занятии - не более 5 баллов за 1 занятие.

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

Обучающийся допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее 40 рейтинговых баллов. Обучающийся, не набравшие минимальных рейтинговых баллов по учебной дисциплине проходят процедуру добора баллов.

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

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (выступление в составе сборных команд Университета по видам спорта, участие в научных конференциях по спорту, активная работа на аудиторных занятиях, выполнение заданий повышенной сложности, изготовление наглядных пособий или нестандартного оборудования по спорту 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 текущего контроля

На этапе текущего контроля успеваемости обучающихся показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются устный доклад и проведение устного опроса.

Вопросы для проведения устного опроса (ОК-8)

1. Физическая культура как часть общей мировой культуры,
2. Спорт как особое явление в системе физической культуры.
3. Физическое воспитание как педагогический процесс.
4. Система физического воспитания в России.
5. Основные задачи физического воспитания
6. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
8. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
9. Значение физических упражнений для здоровья человека.
10. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
11. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
12. Воздействие экологических факторов на организм.
13. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
14. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
15. Средства физической культуры.
16. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
17. Сила. Средства и методы развития силы.
18. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
19. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
20. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
21. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
22. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
23. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
24. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
25. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
26. Критерии физического развития и физической подготовленности.
27. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Значение утренней гимнастики.
29. Приемы закаливания.
30. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
31. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
32. Основные формы производственной физической культуры.
33. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
34. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

Темы устных докладов(ОК-8)

1. Физическая культура как часть общей мировой культуры,
2. Спорт как особое явление в системе физической культуры.
3. Физическое воспитание как педагогический процесс.
4. Система физического воспитания в России.

5. Основные задачи физического воспитания
6. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
8. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
9. Значение физических упражнений для здоровья человека.
10. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
11. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
12. Воздействие экологических факторов на организм.
13. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
14. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
15. Средства физической культуры.
16. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
17. Сила. Средства и методы развития силы.
18. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
19. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
20. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
21. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
22. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
23. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
24. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
25. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
26. Критерии физического развития и физической подготовленности.
27. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Значение утренней гимнастики.
29. Приемы закаливания.
30. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
31. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
32. Основные формы производственной физической культуры.
33. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
34. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе

Доклад обучающегося может быть оценен от 0 до 10 рейтинговых баллов преподавателем дисциплины, исходя из критериев оценки работы:

- от 5 до 10 баллов - выполнены все требования к написанию и представлению доклада: обозначена проблема и обоснована её актуальность, представлен краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы; тема раскрыта полностью; выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

- от 1 до 4 баллов – имеются существенные отступления от требований к доклада. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

11.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП	Результаты обучения
ОК-8 – Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1) Ознакомительный этап: изучение теоретического материала и овладение практическими навыками.	Недостаточный уровень: Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы. Пороговый уровень: Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.
ОК-8 – Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	2) Применение полученных знаний согласно поставленным задачам	Продвинутый уровень: Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности и устойчивого практического навыка. Высокий уровень: Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

11.3. Виды текущего и промежуточного контроля знаний студентов и контролируемые компетенции

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые темы (разделы)	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Устный опрос	Тема 1.	ОК-8
2.		Тема 2.	ОК-8
3.		Тема 3.	ОК-8
4.		Тема 4.	ОК-8
5.		Тема 5.	ОК-8
6.		Тема 6.	ОК-8
7.		Тема 7.	ОК-8
8.		Тема 8.	ОК-8
9.	Промежуточный контроль – зачёт	Темы 1 - 8.	ОК-8

Примерный перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации (зачет)

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 воспитания.
 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.
41. Принцип непрерывности и цикличности в физическом воспитании.
42. Совершенствование двигательного действия как завершающий этап обучения в физическом воспитании.
43. Физическая культура и ее основные аспекты.
44. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям.
45. Гибкость и методика ее воспитания.
46. Базовая физическая культура, ее общая характеристика.
47. Физические упражнения – основное специфическое средство, используемое в процессе физического воспитания.
48. Сила и факторы, обуславливающие ее проявление.
49. Система физического воспитания и ее основные компоненты.
50. Техника физических упражнений, ее основные характеристики. Классификация физических упражнений.
51. Методика формирования осанки.
52. Соответствие педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся как специфическая закономерность физического воспитания.
53. Этап начального разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические приемы и методы).
54. Профессионально – прикладная физическая культура, ее общая характеристика.
55. Общекультурные функции физической культуры в обществе.
56. Использование сенситивных периодов физического развития в физическом воспитании.
57. Возможности использования соревновательного метода в процессе физического воспитания.
58. Особенности реализации принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
59. Методика совершенствования элементарных форм проявления быстроты.
60. Причины возникновения ошибок при выполнении двигательных действий и методика их устранения.

Уровень сформированности компетенций определяется:

Результаты освоения компетенции	Уровень сформированности компетенций:			
	«недостаточный»	«пороговый»	«продвинутый»	«высокий»
Знает: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы физической культуры.	Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности и устойчивого практического навыка.	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять методы и средства физической культуры.				
Владеет: способностью				

использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
---	--	--	--	--

Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций			
«недостаточный» Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	«пороговый» Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	«продвинутый» Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	«высокий» Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка

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