

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 (модуля)

Б1.Б.ДВ.01.02- Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль

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 дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» 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)

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП.....	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ).....	5
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)	5
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.....	6
5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий	6
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения.....	6
6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	6
6.1. План самостоятельной работы студентов.....	6
6.2.Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	8
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ).....	8
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	8
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	9
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	9
11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)	10
12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	14
13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	15

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Задачи учебной дисциплины:

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

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Учебная дисциплина «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» Блок1 (Б1.Б.ДВ.01.02) реализуется в базовой части основной образовательной программы «**Машины и аппараты пищевых производств**» по направлению **15.03.02 Технологические машины и оборудование** (уровень бакалавриата) по заочной форме обучения.

Изучение учебной дисциплины «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «**Безопасность жизнедеятельности**».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 соответствии с основной образовательной программой «**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
	Уметь: использовать методы и средства физической культуры для решения практических задач
	Владеть: средствами и методами физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности

4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Курсы	
		2	3
Аудиторные занятия (контактная работа)	2	2	-
В том числе:			
Лекции	2	2	-
Самостоятельная работа (всего)	322	162	160
Контроль	4	-	4
Вид промежуточной аттестации (зачет)		-	зачет
Общая трудоемкость <i>часы</i>	328	164	164

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

Дисциплина реализуется посредством проведения лекционных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) и самостоятельной работы обучающихся.

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение личного опыта, направленного на использование средств физической культуры и спорта.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

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

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

Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики(ОК-8)

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

Раздел 3. Подвижные игры (ОК-8)

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

Раздел 4. Оздоровительное плавание (ОК-8)

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»)

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
Безопасность жизнедеятельности	Разделы 1 – 6

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. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний.	1*		54	55
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики			52	52
Раздел 3. Подвижные игры			54	54
Раздел 4. Оздоровительное плавание			54	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			54	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		54	55
Форма промежуточной аттестации	зачёт			4
Общий объем, часов	2		322	328

*- часы занятий, проводимые в активной и интерактивной форме

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	лекция- беседа

6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Заочная форма обучения

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

6.1. План самостоятельной работы студентов

Заочная форма обучения

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	Подготовка к устному докладу и устному опросу	Задания разделу 1	54
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики		Задания разделу 2	52

Раздел 3. Подвижные игры		Задания разделу 3	54
Раздел 4. Оздоровительное плавание	Подготовка к устному докладу и устному опросу	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			322

Вопросы для устного опроса

1. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
2. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Каратэ и смешанными единоборствами на занятиях по физической культуре.
5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом,
7. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
8. Основные методики занятий физическими упражнениями.
9. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
10. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
11. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
12. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
13. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
14. Спортивный клуб в ВУЗе.
15. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
16. Физическая культура в жизни студента.
17. Физическая культура в стране и обществе.
18. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
19. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта

Перечень тем для устного доклада

1. Что такое физическая подготовка.
2. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
3. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
4. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
5. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
6. Назовите основные виды мышц и их функции.
7. Назовите виды физической подготовки.
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
10. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
11. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
12. Какие существуют формы самостоятельных занятий.

13. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
14. Из каких видов костей состоит организм человека.
15. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
16. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
17. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
18. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
19. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
20. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на лекционных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

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

Самостоятельная работа.

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

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» учебным планом не предусмотрены.

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

а) основная литература

1. 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. 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) программноеобеспечение

1. WIN HOME 10 Russian OLP NL AcademicEdition Legalization

2. MSOffice 2010

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

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

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

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

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

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» 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.

По дисциплине «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» 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.

- *собеседование (устный опрос)* – специально организованная беседа, устраиваемая с целью выявления подготовленности лица к определенному виду деятельности.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

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

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

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

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

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

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).

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

Оценочные средства текущей успеваемости

Вопросы для устного опроса

1. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
2. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
4. Каратэ и смешанными единоборствами на занятиях по физической культуре.
5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
6. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом,
7. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
8. Основные методики занятий физическими упражнениями.
9. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
10. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
11. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
12. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях
13. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.

14. Спортивный клуб в ВУЗе.
15. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
16. Физическая культура в жизни студента.
17. Физическая культура в стране и обществе.
18. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
19. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Устный опрос, устный доклад	Разделы 1-6	ОК-8
2.	Промежуточный контроль – зачёт	Разделы 1-6	ОК-8

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА

Код и содержание компетенции(части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП	Результаты обучения
ОК-8 – Способностью к самоорганизации и самообразованию	1) Овладение практическими навыками.	<p>Базовый уровень:</p> <p><u>Знать:</u> основы физической культуры.</p> <p><u>Уметь:</u> применять методы и средства физической культуры.</p> <p><u>Владеть:</u> навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>
	2) Применение полученных навыков согласно поставленным задачам	<p>Повышенный уровень:</p> <p><u>Знать:</u> нормы физической культуры и спорта, основы методологии научного знания в области теории и методики физической культуры, содержания и особенности спортивной тренировки, оздоровительной и рекреативной физической культурой.</p> <p><u>Уметь:</u> применять знания и методы обучения, тренировки, для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, анализировать и обобщать полученные результаты, самостоятельно расширять и углублять знания, стремиться к саморазвитию</p> <p><u>Владеть:</u> приемами защиты и самозащиты, оперативно анализировать ситуации по охране здоровья и жизнедеятельности. Принимать максимально правильное решение с учётом физических возможностей организма.</p>

Уровень сформированности компетенций			
<p>«недостаточный» Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы</p>	<p>«пороговый» Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p>	<p>«продвинутый» Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p>	<p>«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</p>
Описание критериев оценивания			
<p>Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: - 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</p>	<p>Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности 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</p>

	следует выполнить.	незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «не зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»	Оценка «зачтено»

Оценочные средств промежуточного контроля

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Раскройте понятие физическая культура.
3. Назовите функции физической культуры.
4. Что такое физическое совершенство?
5. Что относится к показателям физического совершенства?
6. Раскройте понятие физическое воспитание.
7. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?
8. Что такое физическая подготовка.
9. Назовите виды физической подготовки.
10. Что такое физическое развитие?
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Из каких видов костей состоит организм человека.
13. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
14. Назовите основные виды мышц и их функции.
15. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
16. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
17. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
18. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
19. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
20. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
21. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
22. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.
23. 1.Что предполагает здоровый образ жизни?
24. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
25. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
26. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
27. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
28. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
29. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
30. Назовите основные функции питания.

31. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
32. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
33. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
34. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?
35. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?
36. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
37. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?
38. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?
39. Какие "малые формы" занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?
40. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
41. Что такое физическая подготовка?
42. В чем суть общей физической подготовки?
43. Что включает в себя специальная физическая подготовка?
44. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
45. Какие существуют формы самостоятельных занятий.
46. Как меняется характер содержания занятий в зависимости от возраста.
47. Какова мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
48. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
49. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
50. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

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 оснащении образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

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