

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО  
(ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Башкирского  
института технологий и  
управления

Е.В. Кузнецова

«29» июня 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.Б.01.10 – Физическая культура и спорт**

Кафедра:	Машины и аппараты пищевых производств
Направление подготовки:	15.03.02 Технологические машины и оборудование
Направленность (профиль):	Машины и аппараты пищевых производств
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	заочная
Год набора:	2021
Общая трудоемкость:	72/2 з.е.

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

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» разработана и составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 30 августа 2021 г. протокол № 1 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки

15.03.02 Технологические машины и оборудование (приказ Минобрнауки России от 20.10.2015 г. № 1170)

Руководитель ОПОП  
канд.тех.наук, доцент

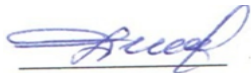


Е. А. Соловьева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры «Машины и аппараты пищевых производств»

Протокол № 11 от «29» июня 2023 года

И.о. зав. кафедрой

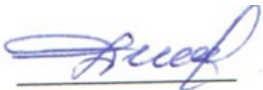


Е.А. Соловьева

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании выпускающей кафедры «Машины и аппараты пищевых производств»

Протокол № 11 от «29» июня 2023 года

И.о. зав. кафедрой



Е. А. Соловьева

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины (модуля) .....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной профессиональной образовательной программы и объем с распределением по семестрам .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с результатами освоения образовательной программы .....	4
4. Структура и содержание дисциплины (модуля) .....	6
5. Методические указания для организации самостоятельной работы студентов .....	10
6. Оценочные и методические материалы .....	11
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....	14
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) .....	15
9. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями...	15

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

### 1.1. Цели:

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.

### 1.2. Задачи:

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с предшествующими дисциплинами (модулями), практиками

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

Наименование	Семестр	Шифр компетенции
Учебно-тренировочный модуль, Специально-тренировочный модуль, Секционно-спортивный модуль	2	ОК-8

### Распределение часов дисциплины

Семестр (Курс/семестр на курсе)	1(1/1)		Итого	
	Неделя		22 2/6	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Итого аудиторных часов	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Самостоятельная работа	58	58	58	58
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

### Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 1 семестр

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

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен

**Знать:** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:** преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием

разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; организовать режим дня в соответствии с критериями здорового образа жизни; объяснить значение волевых качеств, эмоций в формировании психофизических качеств.

**Владеть:** навыками применения средств физической культуры для повышения устойчивости к различным условиям внешней среды; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

**ОК-8-** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часов	Инте ракт.	Прак. подг.	Формируемые индикаторы компетенции	Оценочные средства
	<b>Раздел 1. Основные понятия физической культуры и её основные компоненты.</b>						
1.1	Тема 1. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты. Цели и задачи дисциплины. Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность. Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами физического самосовершенствования /Лек/	1	2	0	0	ОК-8	Устный опрос
1.2	Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты. Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами физического самосовершенствования /Ср/	1	6	0	0	ОК-8	Реферат
	<b>Раздел 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах</b>					ОК-8	
2.1	Тема 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура занятия физической культурой. Формы контроля. Распределение студентов в учебные группы в зависимости от состояния здоровья. Знать: Знает о организационных формах физической культуры в вузах и формах построения занятий Уметь: 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 Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владеет организационными навыками для проведения занятия в вузе /Лек/	1	2	0	0	ОК-8	Реферат
2.2	Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Знать: Знает о организационных формах физической культуры в вузах и формах построения занятий Уметь: 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 Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владеет организационными навыками для проведения занятия в вузе/Ср/	1	6	0	0	ОК-8	Реферат
	<b>Раздел 3. Основы здорового образа жизни</b>					ОК-8	
3.1	Тема 3. Основы здорового образа жизни Понятие "здоровье". Факторы, обеспечивающие индивидуальное здоровье. Структурные компоненты здорового образа жизни.  Знать: Знает основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	1	2	0	0	ОК-8	Устный опрос

	Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования /Лек/						
3.2	Основы здорового образа жизни. Знать: Знает основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования /Ср/	1	6	0	0	ОК-8	Реферат
	<b>Раздел 4. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры</b>					ОК-8	
4.1	Тема 4. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания. Знать: Знает функции, методические принципы, средства и методы физической культуры; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики физической культуры Владеть: Владеет средствами и методами физической культуры /Лек/	1	2	0	0	ОК-8	Реферат
4.2	Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры. Знать: Знает функции, методические принципы, средства и методы физической культуры; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики физической культуры Владеть: Владеет средствами и методами физической культуры /Ср/	1	6	0	0	ОК-8	Реферат
	<b>Раздел 5. Физиологические основы физической культуры</b>					ОК-8	
5.1	Тема 5. Физиологические основы физической культуры Двигательные действия. Двигательное умение. Формирование двигательного навыка. Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа; физиологические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования /Лек/	1	2	0	0	ОК-8	Реферат
5.2	Физиологические основы физической культуры. Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа; физиологические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования /Ср/	1	8	0	0	ОК-8	Реферат

	<b>Раздел 6. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений</b>					ОК-8	
6.1	Тема 6. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Функции опорно-двигательного аппарата. Функции мышечной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Основные группы мышц человека. Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физиологии и биомеханики Уметь: Умеет составить комплекс упражнений на различные функциональные системы организма Владеть: Владеет средствами и методами воздействия на функциональные системы организма по средствам физических упражнений /Ср/	1	8	0	0	ОК-8	Реферат
	<b>Раздел 7. Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок</b>					ОК-8	
7.1	Тема 7. Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Основные функции крови. Функции дыхательной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Знать: Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для укрепления сердечно-сосудистой системы, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, и контролем функций сердечно-сосудистой системы/Ср/	1	10	0	0	ОК-8	Реферат
	<b>Раздел 8. Общая и специальная физическая подготовка</b>					ОК-8	
8.1	Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Физические качества. Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры; принципы подбора упражнений, относящихся к общей и специальной подготовке Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для подготовки общей и специальной направленности Владеть: Владеет средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки /Ср/	1	8	0	0	ОК-8	Устный опрос
8.4	Зачёт /Зачёт/	1	0	0	0	ОК-8	Устный опрос



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

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

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

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

### ***Игровые технологии***

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

### ***Информационные технологии***

Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта

### ***Технология организации самостоятельной работы***

Организации самостоятельной работы учащихся на более высоком уровне может способствовать применение технологии проектного и проблемного обучения. Методы самостоятельного приобретения знаний основаны на использовании проблемного обучения

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ 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 и практических занятий.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины. Её может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.

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. Самостоятельная работа выполняется в виде реферата (эссе) по выбранной теме.

**ЦЕЛЬ** самостоятельной работы: обеспечивать самостоятельный поиск необходимой информации, творческое восприятие и осмысление учебного материала.

### **ЗАДАЧИ:**

закрепление и расширение знаний, умений, полученных студентами во время аудиторных и внеаудиторных занятий, превращение их в стереотипы умственной и физической деятельности;

- развитие навыков самоорганизации;
- формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации. Для реализации задач самостоятельной работы студентов и ее осуществления необходим ряд условий:
- наличие материально-технической базы;
- наличие необходимого фонда информации для самостоятельной работы студентов и возможности работы с ним в аудиторное и внеаудиторное время;
- наличие помещений для выполнения конкретных заданий, входящих в самостоятельную работу студентов;
- обоснованность содержания заданий, входящих в самостоятельную работу студентов;
- связь самостоятельной работы с рабочими программами дисциплин, расчетом необходимого времени для самостоятельной работы;
- развитие преподавателями у студентов навыков самоорганизации, универсальных учебных компетенций;
- сопровождение преподавателями всех этапов выполнения самостоятельной работы студентов, текущий и конечный контроль ее результатов.

Примерная структура реферата:

- Титульный лист.
- Оглавление (содержание работы).
- Введение. Здесь формируются цели и задачи работы, обосновываются актуальность и практическая значимость темы.
- Основные разделы работы. Отчет о выполненном практическом задании содержит два, три и более раздела по основному вопросу выбранной темы. Каждый раздел начинается с заголовка, указанного в содержании с порядковым номером раздела. В конце каждого раздела делается краткий вывод.
- Заключение. В нем формулируются выводы, предложения или рекомендации.
- Литература. В алфавитном порядке перечисляются источники, нормативные акты, официальные статистические сборники и публикации, монографии, статьи, периодические издания.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

**ОК-8-** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

#### **Недостаточный уровень:**

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

#### **Пороговый уровень:**

Знает виды физических упражнений

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

#### **Продвинутый уровень:**

Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки

Профессионально-прикладными видами спорта

#### **Высокий уровень:**

Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни.

Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы. Упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта.

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

#### Уровень сформированности компетенций

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

#### Описание критериев оценивания

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

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

<b>ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.</b>
<b>1. Недостаточный уровень</b>
Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой
Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия
Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе
<b>2. Пороговый уровень</b>
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности
Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия
Знает виды физических упражнений
<b>3. Продвинутый уровень</b>
Профессионально-прикладными видами спорта
Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки
<b>4. Высокий уровень</b>
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта
Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии

Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни

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

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

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

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

Оценочные средства по дисциплине «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)».

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

Минимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 60 рейтинговых баллов

Текущий контроль	Рубежный контроль	Сумма баллов
30-70	30	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 текущих контрольных мероприятий (КТ), премиальных и штрафных баллов.

Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на экзамене (зачете). Методика и критерии оценки в рейтинговых баллах ответа студента на экзамене (зачете), текущей успеваемости, число КТ по дисциплине, число заданий в КТ и максимальная оценка по КТ (в баллах) и т.п. определяется и утверждается на кафедре, за которой закреплена дисциплина.

Выполнение теоретического дополнительного тестового задания – от 1 до 10 баллов  
Критерии оценки тестовых заданий: каждое правильно выполненное задание от 1 до 5 баллов.

Максимальный рейтинг студента в семестре по дисциплине зависит от формы контроля - экзамен или зачет (дифференцированный зачет).

## Перечень вопросов к зачету

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.

## Оценочные средства(темы) для реферата

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

### **Оценочные средства текущей успеваемости**

#### **Раздел 1**

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

#### **Раздел 2**

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.

#### **Раздел 3**

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.

#### **Раздел 4**

25. Методы строго регламентированного упражнения.
26. Использование явления «переноса» тренированности, умений и навыков в физическом воспитании.
27. Специфические функции физической культуры в обществе.
28. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
29. Координационные способности и методика их воспитания.
30. Соотношение и взаимосвязь физического развития и физического питания.
31. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания в стране.
32. Общая выносливость и методика ее воспитания.
33. Игровой метод в физическом воспитании.
34. Соотношение и взаимосвязь физической культуры и спорта.

#### **Раздел 5**

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.

#### **Раздел 6**

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.

#### **Раздел 7**

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.

#### **Раздел 8**

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.

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

Форма промежуточной аттестации по дисциплине "Физическая культура и спорт": зачет  
Зачет - как средство проверки способности обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для решения задач по курсу изучаемой дисциплины (модулю). Зачет получает обучающийся, набрав баллы от 60 и выше за выполненные задания

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

Учебным планом не предусмотрено

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

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на теме, к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные рейтинговые баллы за работу в соответствующем семестре, со всеми вытекающими последствиями.

### **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

#### **Рекомендуемая литература**

##### **Основная литература**

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 197 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=363096>
2. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 201 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=345904>
3. Замогильнов А.И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 119 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=344860>
4. Лопатин Н.А., Шульгин А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019. - 99 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=361109>
5. Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 201 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=357459>
6. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/156380>

##### **7.1.2. Дополнительная литература**

1. Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Электронный ресурс]: Статья. - Ижевск: ФГБОУ ВПО "Удмуртский Государственный университет", 2010. - 5 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=62360>
2. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=59197>
3. Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=269320>
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=150515>
5. Малейченко Е.А., Доценко Н.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 159 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=341972>
6. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 431 с. – Режим доступа:



7. Каткова А.М., Храмцова А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/document?id=339601>

## **7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства**

7.2.1 Microsoft Windows 7

7.2.2 Microsoft Office 2013 Standard

7.2.3 Microsoft®WINHOME 10 Russian Academic OLP ILicense No Level Legalization Get Genuine

## **7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет**

7.3.1 Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

7.3.2 Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>

7.3.3 Электронно-библиотечная система "Znanium.com". Режим доступа: <https://znanium.com/>

7.3.4 Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

7.3.5 "Электронная библиотека учебников". Режим доступа: <http://studentam.net/>

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

- 8.1 Адрес: 453850, г. Мелеуз, ул. Смоленская, д.34: аудитория 02 Спортивный зал для проведения занятий практического типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации: Шведская стенка с комплектом тренажеров, велотренажер, беговая дорожка, маты, комплект гири, штанга, гантели, стол для настольного тенниса, стеллажи, стулья, вешалка для одежды.

## **9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе 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.

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

Руководитель ОПОП

к.б.н., доцент. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
Машины и аппараты пищевых производств

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

И.о. зав. кафедрой. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

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

И.о. зав. кафедрой.. \_\_\_\_\_

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

Руководитель ОПОП

к.б.н., доцент. \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
Машины и аппараты пищевых производств

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

И.о. зав. кафедрой. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

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

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

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

Руководитель ОПОП

к.б.н., доцент \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
Машины и аппараты пищевых производств

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

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

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

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

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

Руководитель ОПОП

к.б.н., доцент \_\_\_\_\_

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры  
Машины и аппараты пищевых производств

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

И.о. зав. кафедрой. \_\_\_\_\_

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

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

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_