

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

**Кафедра «Информационные технологии и системы управления»**



**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.Б.ДВ.01.01 - ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЬ) ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МОДУЛЬ**

Направление подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Тип образовательной программы прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки Автоматизация технологических процессов и производств в пищевой промышленности и отраслях агропромышленного комплекса

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения заочная

Год набора 2020

Мелеуз 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «**Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **15.03.04 автоматизация технологических процессов и производств (уровень бакалавриата)**, утвержденного приказом министерства образования и науки российской федерации от 12 марта 2015г. № 200 «об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **15.03.04 автоматизация технологических процессов и производств (уровень бакалавриата)**», учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «**автоматизация технологических процессов и производств**».

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана группой в составе:  
к.э.н., доцент Братишко Н.П.

Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Е.В. Одинокова

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры «Информационные технологии и системы управления»  
Протокол № 11 от «29» июня 2023 года

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

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Е.В. Одинокова

## Оглавление

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

## 1. Цель и задачи учебной дисциплины

**Цель**– формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, 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 (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» реализуется в базовой части основной образовательной программы «**Автоматизация технологических процессов и производств**» по направлению **15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств** (высшее образование) **очной, заочной** форме обучения в 1- 6 семестрах.

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

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-7 соответствии с основной образовательной программой «**Автоматизация технологических процессов и производств**».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-7 – Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> основы физической культуры.
	<b>Уметь:</b> применять методы и средства физической культуры.
	<b>Владеть:</b> навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)

##### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Курс			
		2(4)	3(5)		
<b>Аудиторные занятия* (контактная работа)</b>	<b>2</b>	2	-		
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	<b>2</b>	2	-		
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
<b>Самостоятельная работа* (всего)</b>	<b>322</b>	162	160		
В том числе:					
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат (при наличии)					
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>					
Вид промежуточной аттестации <i>зачет</i>			<i>Зачет</i>		
Контроль			4		
Общая трудоемкость	часы зачетные единицы	<b>328</b>	164	164	

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом<sup>1</sup>.

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

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

#### 5. Содержание учебной дисциплины

##### 5.1. Содержание тем дисциплины

###### *Раздел 1. Развитие физических способностей*

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»)

- развитие общей выносливости;
- развитие гибкости;
- развитие силовых способностей;
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростных способностей.

*Раздел 2. Совершенствование физических способностей*

- совершенствование общей выносливости;
- совершенствование гибкости;
- совершенствование силовых способностей;
- совершенствование координационных способностей;
- совершенствование скоростных способностей.

*Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка*

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- прыжки в длину с места;
- метание теннисного мяча;
- силовая подготовка;
- гимнастика;
- плавание.

*Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)*

- прикладные виды двигательной деятельности.

*Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)*

- прикладные виды двигательной деятельности.

*Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)*

- 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 (вписываются разработчиком)
Безопасность жизнедеятельности	Разделы 1 – 6

**5.3. Разделы и темы дисциплины и виды занятий**

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Развитие физических способностей.			52	52
Раздел 2. Совершенствование физических способностей		1	42	43
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка		1	54	55
Раздел 4. Профессионально-прикладная			60	60

физическая подготовка (начальный уровень)				
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)			60	60
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)			60	60

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

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Развитие физических способностей.	Учебно-тренировочные занятия
2	Раздел 2. Совершенствование физических способностей	Учебно-тренировочные занятия
3	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочные занятия
4	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	Учебно-тренировочные занятия
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	Учебно-тренировочные занятия
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	Учебно-тренировочные занятия

#### 6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№ раздела и темы дисциплины	Наименование разделов (тем)	Трудоемкость (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
Раздел 1.	Раздел 1. Развитие физических способностей.	12	Контрольное и обязательное тестирование	ОК-7
Раздел 2.	Раздел 2. Совершенствование физических способностей	12	Контрольное и обязательное тестирование	ОК-7
Раздел 3.	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	12	Контрольное и обязательное тестирование	ОК-7
Раздел 4.	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	12	Контрольное и обязательное тестирование	ОК-7
Раздел 5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	12	Контрольное и обязательное тестирование	ОК-7
Раздел 6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	12	Контрольное и обязательное тестирование	ОК-7

## 6.1. План самостоятельной работы студентов

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Развитие физических способностей.	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	Задания разделу 1	42
Раздел 2. Совершенствование физических способностей		Задания разделу 2	42
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка		Задания разделу 3	42
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	Подготовка к контрольному и обязательному тестированию	Задания разделу 4	42
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)		Задания разделу 5	42
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)		Задания разделу 6	46
<b>Самостоятельная работа всего</b>			<b>256</b>

### ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ

#### *Раздел 1. Развитие физических способностей*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, скоростные способности, силовые способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

#### *Раздел 2. Совершенствование физических способностей*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, скоростные способности, силовые способности, общая выносливость и овладение техникой

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

#### *Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

#### *Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

#### *Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-7)



Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

*Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)*

Цель: успешное выполнение контрольного тестирования (ОК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

## **6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

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

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

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

*Подготовка к практическому занятию*

При подготовке и работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: процесс предварительной подготовки, разминки, активная спортивная подготовка во время занятия, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию практического типа заключается в изучении теоретического материала по видам спорта в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в спортивном зале, бассейне, открытой площадке.

Работа во время учебного занятия практического типа включает несколько моментов:

– консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;

– самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

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

### *Самостоятельная работа.*

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

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

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

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### *8.1. Основная литература.*

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>
2. Бишаева А.А. Физическая культура : учебник для студ. учреждений СПО / А.А.Бишаева. – 5-е изд., стер. – М.:Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с.

### *8.2. Дополнительная литература*

1. Калюжнова И.А. Лечебная физкультура / И.А.Калюжнова, О.В.Перепелова. – Ростов н /Д :Феникс,2008. – 349 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2-х т. Т.2:Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общ. ред. проф. С.П.Евсеева. – М.:Советский спорт,2009. – 448 с.

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для освоения учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» используется *спортивный зал для учебно-тренировочных занятий*, оснащённый специализированным оборудованием. Техническое обеспечение дисциплины представлено следующими элементами.

1. Гимнастические коврики для занятий аэробикой, шейпингом, китайской гимнастикой (УШУ) и т.д.
2. Баскетбольные мячи – 3 мяча на 1 учебную группу, занимающихся баскетболом в учебный год.
3. Сетки для баскетбольных колец – 1 сетка на 1 кольцо в год.
4. Волейбольные мячи – 3 мяча на 1 учебную группу, занимающихся волейболом в учебный год.
5. Волейбольная сетка – 1 сетка на 1 волейбольную площадку в год.
6. Футбольные мячи – 3 мяча на 1 учебную группу, занимающихся футболом в учебный год.
7. Футбольная сетка на ворота – 2 сетки в учебный год.
8. Фит мячи – 1 мяч на 300 студентов.
9. Лыжи – 1 комплект на 50 студентов.
10. Тренажеры по общей физической подготовки – 1 комплект на 300 студентов.
11. Гантели – 1 комплект на 100 студентов.
12. Стол теннисный – 2 комплекта на 1 учебную группу, занимающихся теннисом.
13. Ростомер – 1 комплект на 1000 студентов.
14. Весы – 1 комплект на 500 студентов.
15. Секундомеры – 1 комплект на 200 студентов.

16. Приборы для измерения артериального кровяного давления – 1 комплект на 300 студентов.
17. Ручной динамометр для измерения силы мышц кисти – 1 комплект на 300 студентов.
18. Сантиметровая портняжная лента – 1 комплект на 200 студентов;
19. Кушетка для массажа – 1 комплект на 500 студентов;
20. Силовые настенные жгуты – 1 комплект на 500 студентов;
21. Грудные эспандеры – 5 комплектов на 500 студентов

## 10. Образовательные технологии

*Здоровье сберегающие образовательные технологии* являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровье-сбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров обучающихся; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

*Игровая технология.* Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебной деятельности несут ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

*Обучение двигательным действиям* проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

*Развитие физических качеств.* Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств, и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

## 11. Оценочные средства (ОС)

Оценочные средства по дисциплине «**Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» разработаны в соответствии с положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

*Критерии оценки текущих занятий для очной формы обучения*

- ✓ посещение студентом одного занятия – 1 балл;
- ✓ выполнение заданий для самостоятельной работы – от 1 до 3 баллов за каждый пункт задания;
- ✓ активная работа на занятии – от 1 до 3 баллов;

*Критерии оценки тестовых заданий:*

- ✓ каждое правильно выполненное задание – 1 балл

*Критерии оценки текущих занятий для заочной формы обучения*

- ✓ посещение студентом одного занятия – 5 баллов;
- ✓ выполнение заданий для самостоятельной работы – от 10 до 15 баллов за каждый пункт задания;
- ✓ активная работа на занятии – от 1 до 10 баллов

*Критерии оценки тестовых заданий:*

- ✓ каждое правильно выполненное задание – 6 баллов

### БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

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

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, тестов, устных опросов, премиальных и штрафных баллов.

Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на зачете.

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.

Студент допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее по дисциплине, завершающейся зачетом - 40 рейтинговых баллов.

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

Максимальная рейтинговая оценка текущей успеваемости студента за семестр по результатам текущей работы и текущего контроля знаний (без учета премиальных баллов) составляет 80 рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся зачетом.

Ответ студента может быть максимально оценен:  
на зачете в 20 рейтинговых баллов.

Студент, по желанию, может сдать зачет в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее:

если по результатам изучения дисциплины сдается зачет:  
– 60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено»

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

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

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

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

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

### Оценочные средства текущего контроля

#### ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ (ОК-7)

- К социальным функциям физической культуры не относится:  
 А) Образовательная                      Б) Воспитательная                      В) Нормативная  
 Г) Прикладная                              Д) Установите соответствие:
- Верно что спортивная деятельность носит добровольный характер, а физическое воспитание – обязательный?  
 А) Верно    Б) Неверно
- Верно ли, что физическое воспитание направлено на развитие специальных физических способностей человека, выявление его резервных возможностей?  
 А) Верно    Б) Неверно
- Верно ли, что спорт высших достижений – это коммерческо-спортивная деятельность?  
 А) Верно    Б) Неверно
- Установите соответствие

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

6. Установите соответствие

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- А) физическое развитие                      Б) комплекс физических упражнений

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

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

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

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

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

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

16. К показателям физической подготовленности относятся:

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

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

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

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

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

19. Цель физической воспитания студентов это?

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

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

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

21. Базовая (образовательная) физическая культура направлена на?

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

22. Спорт это?

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

23. Активные виды туризма являются?

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

24. Тренированность это?

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

25. Целью физкультурное образование является?

- А. Усвоение теоретических основ дисциплины;

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

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета**

#### **Вопросы для подготовки зачета**

1. Из каких компонентов складывается авторитет тренера у спортсменов?
2. Каковы особенности воспитательной работы тренера?
3. Что характерно для тренера, относящегося к своей работе творчески?
4. Характеристика педагогических особенностей тренерской деятельности.
5. Проанализируйте предсоревновательные состояния спортсменов.
6. Что такое состояние психической готовности спортсмена к соревнованию?
7. Дайте характеристику моделированию как методу психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.
8. Предсоревновательные состояния спортсменов: виды, характеристика, проявления.
9. Какие способы саморегуляции неблагоприятных психических состояний спортсмена вы знаете?
10. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки в избранном виде спорта (согласно федеральному образовательному стандарту).
11. Соревновательная деятельность в системе спортивной подготовки в избранном виде спорта.
12. Средства спортивной тренировки на этапе начальной подготовки
13. Методы спортивной тренировки на этапе углубленной спортивной специализации.
14. Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок в малом цикле тренировки - микроцикле.
15. Построение структуры многолетнего тренировочного процесса в избранном виде спорта.
16. Построение тренировочного процесса в средних-мезоциклах: содержание, виды.
17. Методика воспитания координационных способностей в избранном виде спорта.
18. Методика воспитания скоростных способностей в избранном виде спорта.
19. Методика воспитания силовых способностей в избранном виде спорта.
20. Методика воспитания выносливости в избранном виде спорта.
21. Методика технической подготовки в избранном виде спорта.
22. Этапы формирования спортивной формы в макроцикле спортивной подготовки.
23. Методика выявления признаков высокой тренированности при стандартных нагрузках.
24. Составляющие комплексного контроля в подготовке спортсмена.



25. Методика проведения спортивного отбора, спортивной ориентации, выявление способностей.
26. Учет в процессе спортивной тренировки: значение, виды.
27. Тактическая подготовка спортсмена в избранном виде спорта.
28. Общая физическая подготовка в избранном виде спорта.
29. Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта.
30. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
31. Подготовка тренера-преподавателя к учебно-тренировочному занятию.
32. Этапы формирования навыков в технике двигательных действий в избранном виде спорта.
33. Организация и проведение спортивных соревнований. Положение о соревнованиях. Система проведения и определение победителей.
34. Методы исследования физической работоспособности в спорте.

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 10×10м (сек)	муж.	26	27	28	29	30
		жен.	28	29	30	31	32
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	18	15	12	10	8
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	135	125	115	90	70
		жен.	130	120	110	80	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20
5.	Прыжок в длину с места, см	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150
6.	Плавание 50 м (мин, сек)	муж.	0,42	Без учета			
		жен.	1,10	Без учета			

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
1	Бег 100м (сек.)	муж.	13,5	14,8	15,1	15,2	15,3
		жен.	16,5	17,0	17,5	17,9	18,5
2	Подтягивание, кол.раз	муж.	13	10	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа кол.раз	жен.	20	15	10	6	4
3	Бег 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
	Бег 2000 м (мин, сек.)	жен.	10,30	11,15	11,35	11,50	12,5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на	муж.	+13	+7	+6	+5	+2
		жен.	+16	+11	+8	+6	+4

гимнастической скамье (см)						
Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП	Результаты обучения				
ОК-7 – Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1) Овладение практическими навыками.	<p><b>Базовый уровень:</b>  <u>Знать:</u> основы физической культуры.  <u>Уметь:</u> применять методы и средства физической культуры.  <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><b>Повышенный уровень:</b>  <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.  <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  <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>				

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ:**

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Контрольное и обязательное тестирование	Раздел 1.	ОК-7
2.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 1.	ОК-7
3.	Контрольное и обязательное тестирование	Раздел 2.	ОК-7
4.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 2.	ОК-7
5.	Контрольное и обязательное тестирование	Раздел 3.	ОК-7
6.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 3.	ОК-7
7.	Контрольное и обязательное тестирование	Раздел 4.	ОК-7
8.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 4.	ОК-7

9.	Контрольное и обязательное тестирование	Раздел5.	ОК-7
10.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел5.	ОК-7
11.	Контрольное и обязательное тестирование	Раздел6.	ОК-7
12.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел6.	ОК-7

## **12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.**

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

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

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

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

**13.Лист регистрации изменений**

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1			
2			
3			
4			
5			
6			