

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

Кафедра «Машины и аппараты пищевых производств»

«Утверждаю»

Директор БИТУ (филиал)

ФГБОУ ВО «МГУТУ

им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»

Е.В. Кузнецова

«29» июня 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины
Б1.Б.23 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 16.03.01 Техническая физика

Тип образовательной программы прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки техника и физика низких температур

Квалификация выпускника - бакалавр


Форма обучения очно-заочная

Год поступления - 2020

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **16.03.01 Техническая физика (уровень бакалавриата)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.03.2015 г. № 204, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Техника и физика низких температур».

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана группой в составе: к.т.н. Р.Р. Максютов, к.т.н. Сьянов Д.А., к.т.н., доцент Соловьёва Е.А., А.А. Ларькина

Руководитель основной
профессиональной
образовательной программы
к.т.н., доцент кафедры «МАПП»



(подпись)

Сьянов Д.А.

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
«МАПП», к.т.н., доцент



(подпись)

Соловьёва Е.А.

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	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	7
5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий.....	7
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения	7
6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (Для очно - очно-заочной форм обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены).....	8
6.1. План самостоятельной работы студентов	8
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.....	11
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ).....	11
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	11
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	12
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	13
11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)	13
12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	18
13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ.....	19

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

Задачи учебной дисциплины:

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

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» Блок 1 (Б1.Б.23) реализуется в базовой части основной образовательной программы «Техническая физика» по направлению **16.03.01 Техническая физика (уровень бакалавриата)**, (высшее образование) по очно-очно-заочной форме обучения.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 в соответствии с основной образовательной программой «Техническая физика».

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: основы физической культуры.
	Уметь: применять методы и средства физической культуры.
	Владеть: навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

Очно - заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов/ зачетных единиц	Курс 1
Аудиторные учебные занятия, всего	10	10
в том числе учебные занятия: лекционного типа; семинарского типа	10	10
Самостоятельная работа обучающихся, всего	62	62
в том числе: рефераты, эссе, др. творческие работы; <i>другие виды самостоятельной работы:</i>	62	62
Вид промежуточной аттестации – зачёт		
Общая трудоемкость учебной дисциплины часы	72	72
Зачетные единицы	2	2

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

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

Раздел 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни

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

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

Цель и задачи физического воспитания;

Основные понятия, термины физической культуры;

Виды физической культуры;

Социальная роль, функции физической культуры и спорта;

Физическая культура личности студента;

Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

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

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система;

Основные анатомо-морфологические понятия;

Опорно-двигательный аппарат;

Кровь. Кровеносная система;

Дыхательная система;

Нервная система;

Эндокринная и сенсорная системы;

Функциональные изменения в организме при физических нагрузках;

Внешняя среда

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

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

Здоровье человека как ценность;

Компоненты здоровья;

Факторы, определяющие здоровье;

Здоровый образ жизни и его составляющие;

Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие

здорового образа жизни.

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

Физическая культура в профессиональной деятельности;

Производственная физическая культура, ее цель и задачи;

Методические основы производственной физической культуры

Производственная физическая культура в рабочее время

Физическая культура и спорт в свободное время

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Раздел 2. Физическая подготовка и оздоровительные технологии

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

Педагогические основы физического воспитания;

Методические принципы физического воспитания;

Средства физического воспитания;

Методы физического воспитания;

Основы обучения движениям;

Развитие физических качеств.

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

Основы общей и специальной физической подготовки;

Спортивная подготовка;

Понятия общей и специальной физической подготовки;

Спортивная подготовка;

Средства спортивной подготовки;

Организация и структура отдельного тренировочного занятия;

Физические нагрузки и их дозирование.

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

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

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

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности;

Основы методики самомассажа;

Методика коррегирующей гимнастики для глаз;

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

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

Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом;

Средства и методы мышечной релаксации в спорте;

Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;

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

5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин (вписываются разработчиком)
Безопасность жизнедеятельности	Темы 1 – 8

5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий

Очно - заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни	4		30	34
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	1	-	7	8
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	-	7	8
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	1	-	8	9
Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	1	-	8	9
Раздел 2. Физическая подготовка и оздоровительные технологии	6		32	38
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	1	-	8	9
Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	1	-	8	9
Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	2	-	8	10
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	8	10
Форма промежуточной аттестации	зачет			
Общий объем, часов	10	-	62	72

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

№	Наименование разделов (тем), в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Физическая культура как основа здорового образа жизни Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Лекция-визуализация с применением ИКТ
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Лекция-визуализация с применением ИКТ

3	Тема 3. Основы здорового образа жизни.	Лекция-визуализация с применением ИКТ
4	Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	Лекция-визуализация с применением ИКТ; тестирование
5	Раздел 2. Физическая подготовка и оздоровительные технологии Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Лекция-визуализация с применением ИКТ
6	Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	Лекция-визуализация с применением ИКТ
7	Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	Лекция-визуализация с применением ИКТ
8	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция-визуализация с применением ИКТ; тестирование

6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ (Для очно - очно-заочной форм обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены)

6.1. План самостоятельной работы студентов

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
			ОЗФО
1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Проработка лекционного материала; ответы на вопросы	задание 1	7
2. Социально-биологические основы физической культуры		задание 2	7
3. Основы здорового образа жизни.		задание 3	8
4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья		задание 4	8
5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Проработка лекционного материала; ответы на вопросы, подготовка к тестированию	задание 5.	8
6. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности		задание 6.	8
7. Современные оздоровительные технологии.		задание 7.	8
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		задание 8.	8
Самостоятельная работа всего			62

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.

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

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

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

Вопросы для самоподготовки

1. Чем характеризуются понятия: физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическое развитие, физическая подготовка, физическое упражнение;
2. Что отражает понятие «компоненты физической культуры»;
3. Что относится к понятию «массовый спорт» и «спорт высших достижений» и в чем их различие.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Чем характеризуется взаимосвязь физической и умственной работоспособности?
2. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность.
3. Внешняя среда и ее влияние на здоровье человека.
4. Гипокинезия и гиподинамия как проблемы современного общества.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 3. Основы здорового образа жизни.

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья.

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 6. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

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

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: средства физического воспитания, методы физического воспитания, физические качества, психические качества, интенсивность нагрузок, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Вопросы для самоподготовки:

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

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

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Система организации студенческого спорта за рубежом.
2. Система организации студенческого спорта в России.
3. Система спортивных секций в вузе.

Темы докладов:

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

Вопросы для самоподготовки:

1. Понятие оптимальной двигательной активности.
2. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
3. Особенности планирования нагрузки.

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: проверка ответов на вопросы самоподготовки.

Форма контроля – тестирование.

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

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

Самостоятельная работа в секциях Института по утвержденному расписанию (по перечню практических заданий (раздел 6)) под руководством инструктора. Сведения о посещении студентами секции инструктор передает соответствующему преподавателю для осуществления контроля выполнения самостоятельной работы.

Подготовка к контрольному и обязательному тестированию по перечню практических заданий (раздел 6).

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

Самостоятельная работа студентов очно-заочной формы обучения предполагает подготовку к контрольному и обязательному тестированию по разделам согласно п. 6.1. Контроль выполнения самостоятельной работы осуществляется посредством тестирования. Выполнение заданий самостоятельной работы студенты очно-заочной формы обучения могут в секциях Института по утвержденному расписанию (под руководством инструктора).

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

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

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

а) основная литература

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учеб.

- пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова и др. – М.: ИНФРА-М; Красноярск : Сиб. Федер. Ун-т, 2018. – 219 с. - (Высшее образование: Бакалавриат).
- 2.Плавание : учебник / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; под общ. ред. проф. Н.Ж.Булгаковой. – М.: ИНФРА-М, 2018. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
- 3.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>.

б) дополнительная литература

- 1.Бишаева, А.А. Физическая культура. - М.: Академия, 2010.- 304 с.
- 2.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.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8. <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>.
- 3.Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр: СФУ, 2016. - 224 с. Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>.
- 4.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>.
- 5.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) программное обеспечение

1. Microsoft Windows 7
2. Microsoft Office Standart 2013

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Договор от 30.03.2018 г. № РТ-023/18 с ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»" об оказании услуг по предоставлению доступа к электронным базам данных
2. Контракт от 26.07.2018 г. № 0373100036518000004 с ООО "ЗНАНИУМ" об оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Znanium.com»
3. Договор от 18.10.2018 г. № 516-10/18 с ООО "Директ-Медиа" об оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа; занятий семинарского типа; для курсового проектирования (выполнения курсовых работ); для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации
Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя; Классная доска; Проектор; Ноутбук; Экран переносной; Учебно-наглядные пособия.

Помещение для занятий по физической культуре и спорту, тренажерный зал для проведения практических занятий по физической культуре и спорту
Спортивное оборудование: тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В процессе обучения применяются современные формы интерактивного обучения. Суть интерактивного обучения состоит в том, что учебный процесс организован таким образом, что практически все учащиеся оказываются вовлеченными в процесс познания, они имеют возможность понимать и рефлексировать по поводу того, что они знают и думают. Совместная деятельность учащихся в процессе познания, освоения учебного материала означает, что каждый вносит свой особый индивидуальный вклад, идет обмен знаниями, идеями, способами деятельности. Причем, происходит это в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки, что позволяет не только получать новое знание, но и развивает саму познавательную деятельность, переводит ее на более высокие формы кооперации и сотрудничества.

Интерактивная деятельность на уроках предполагает организацию и развитие диалогового общения, которое ведет к взаимопониманию, взаимодействию, к совместному решению общих, но значимых для каждого участника задач. Интерактив исключает доминирование как одного выступающего, так и одного мнения над другим. В ходе диалогового обучения учащиеся учатся критически мыслить, решать сложные проблемы на основе анализа обстоятельств и соответствующей информации, взвешивать альтернативные мнения, принимать продуманные решения, участвовать в дискуссиях, общаться с другими людьми. Для этого на уроках организуются индивидуальная, парная и групповая работа, применяются исследовательские проекты, идет работа с документами и различными источниками информации, используются творческие работы.

Интерактивное выступление предполагает ведение постоянного диалога с аудиторией:

- задавая вопросы, и получая из аудитории ответы;
- проведение в ходе выступления учебной деловой игры;
- приглашение специалиста для краткого комментария по обсуждаемой проблеме;
- использование наглядных пособий (схем, таблиц, диаграмм, рисунков, видеозаписи и др.) и т.п.

Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», наиболее распространенная и сравнительно простая форма активного вовлечения слушателей в учебный процесс. Она предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Эффективность этого метода в условиях группового обучения снижается из-за того, что не всегда удастся вовлечь в беседу каждого из слушателей. В то же время групповая беседа позволяет расширить круг мнений сторон. Участие студентов в лекции-беседе можно обеспечить различными приемами: вопросы к аудитории, которые могут быть как элементарные, с целью сосредоточить внимание слушателей, так и проблемные.

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
Зачет	60 и более

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

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

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

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

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

один ответ в устном опросе – до 2 рейтинговых баллов;

Доклады в устной форме – один доклад 7 баллов;

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

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

Зачет:

10-20 баллов – зачтено;

Ниже 10 баллов – не зачтено.

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

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

по дисциплине, завершающейся зачетом - 40 рейтинговых баллов.

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

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

- наличие конспекта лекций (8 баллов).

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

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

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

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

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

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

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (участие в научных конференциях, конкурсах, олимпиадах, активная работа на аудиторных занятиях, публикации статей, работа со школьниками, выполнение заданий

повышенной сложности, изготовление наглядных пособий и т.д.) в количестве, не превышающем 20 рейтинговых баллов за семестр. Премияльные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры.	Этап формирования содержательно-теоретического базиса компетенции
		Уметь: применять методы и средства физической культуры.	Этап формирования системы умений, являющихся практической основой компетенций
		Владеть: навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Этап формирования системы навыков, составляющих профессионально-прикладной базис компетенции

Оценочные средства для оценки текущей успеваемости

Примерный перечень вопросов для устного опроса

1. К социальным функциям физической культуры не относится:
2. Верно что спортивная деятельность носит добровольный характер, а физическое воспитание – обязательный?
3. Верно ли, что физическое воспитание направлено на развитие специальных физических способностей человека, выявление его резервных возможностей?
4. Верно ли, что спорт высших достижений – это коммерческо-спортивная деятельность?
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 .
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.

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

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

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

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

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

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

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

16. Что относится к показателям физической подготовленности.

19. Цель физической воспитания студентов это?

21. Базовая (образовательная) физическая культура .

25. Цель физкультурного образования.

Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

«Физическая культура и спорт»

1. Исходные понятия и предмет теории и методики физической культуры.
2. Формы физической культуры.
3. Средства физического воспитания: их характеристика и классификация. Физическое упражнение как средство физического воспитания.
4. Методы физического воспитания: их характеристика и классификация. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями.
5. Принципы физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.
6. Характеристика процесса обучения двигательным действиям.
7. Силовые качества: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
8. Скоростные качества: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
9. Выносливость: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
10. Координационные способности: понятие, формы проявления, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
11. Гибкость: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
12. Формы построения занятий физическими упражнениями.
13. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания детей школьного возраста.
14. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
16. Физическое воспитание школьников.
17. Физическая культура в системе профессионального образования.
18. Физическая культура в период трудовой деятельности человека.

19. Физическая культура в пожилом и старческом возрасте человека.
20. Теория спорта как научная дисциплина.
21. Основные разделы теории спорта.
22. Междисциплинарная связь теории спорта.
23. Понятие, основные функции, структура и виды спортивных соревнований.
24. Взаимосвязь закономерностей и принципов спортивной тренировки.
25. Отбор и ориентация на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.
26. Физическая подготовка спортсменов (структура и содержание).
27. Спортивная техника, задачи, средства и методы тактической подготовки.
28. Спортивная тактика, задачи, средства и методы тактической подготовки.
29. Характеристика комплексного контроля в спорте.
30. Современные аппаратные методы в подготовке спортсменов.

Типовые задания для определения уровня общей физической подготовки

№	Показатель	5 баллов	4 балла	3 баллов	2 балла	1 балл
1	Бег 100м (сек.) (муж.)	13,5	14,8	15,1	15,2	15,3
	Бег 100м (сек.) (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 (жен) к/раз	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	12.15
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (муж)	+13	+7	+6	+5	+2
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) (жен)	+16	+11	+8	+6	+4

Типовые задания для определения уровня специальной физической подготовленности (спортивная борьба)

№	Показатель	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Бег 400 м (сек)	муж.	1.00.0	1.01.0	1.03.0	1.04.0	1.06.0
		жен.	1.13.0	1.15.0	1.17.0	1.20.0	1.22.0
2.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (метров)	муж.	6	5	4	3	2
		жен.	5	4	3	2	1
3.	Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	муж.	16	12	9	7	5
		жен.	10	7	5	3	1

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


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

Руководитель ОПОП

Сьянов Д.А., доцент, к.т.н. 
ФИО, должность, ученая степень, звание Подпись


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

Протокол от 25 февраля 2021г. № 7

Соловьева Е.А., доцент, к.т.н, доцент 
ФИО, должность, ученая степень, звание Подпись


Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Машины и аппараты пищевых производств

Протокол от 25 февраля 2021г. № 7

Соловьева Е.А., доцент, к.т.н, доцент 
ФИО, должность, ученая степень, звание Подпись


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

Руководитель ОПОП

Сьянов Д.А., доцент, к.т.н. 
ФИО, должность, ученая степень, звание Подпись


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

Протокол от 25 февраля 2022г. № 7

Соловьева Е.А., доцент, к.т.н, доцент 
ФИО, должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Машины и аппараты пищевых производств

Протокол от 25 февраля 2022г. № 7

Соловьева Е.А., доцент, к.т.н, доцент 
ФИО, должность, ученая степень, звание Подпись

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

Руководитель ОПОП

ФИО, должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Протокол от _____ 202__ г. № ____

ФИО, должность, ученая степень, звание Подпись

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Протокол от _____ 202__ г. № ____

ФИО, должность, ученая степень, звание Подпись

