

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)»)



«Утверждаю»  
Директор БИТУ (филиал)  
ФГБОУ ВО «МГУТУ  
им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»  
Е.В. Кузнецова  
«29» июня 2023 г.

**Рабочая программа дисциплины (модуля)**

**Б1.Б.ДВ.01.03- Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Секционно-спортивный модуль**

Направление подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья

Тип образовательной программы прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий функционального назначения

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения заочная

Год набора: 2020

Мелеуз 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Секционнo-спортивный модуль» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 марта 2015 г. № 211, «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направления подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья (уровень бакалавриата), учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий функционального назначения».

Рабочая программа дисциплины разработана группой в составе: к.т.н., Максютов Р.Р.

Руководитель основной  
профессиональной  
образовательной программы  
доктор биологических наук, доцент  
профессор



В.Н. Козлов

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры «Технологии пищевых производств»  
Протокол № 11 от «29» июня 2023 года

И.о. заведующий кафедрой ТПП,  
доцент, к.б.н.



Л.Ф. Пономарева

\_\_\_\_\_  
(подпись)

## Оглавление

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП.....	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ .....	5
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ .....	5
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) .....	5
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.....	6
5.3. Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий.....	6
5.4. Формы учебных занятий.....	6
6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	6
6.1. План самостоятельной работы студентов .....	6
Заочная форма обучения.....	6
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов .....	8
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ).....	9
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	9
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	9
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....	9
11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС) .....	10
11.1. Оценочные средства текущего контроля .....	10
11.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета .....	13
11.3. Виды текущего и промежуточного контроля знаний студентов и контролируемые компетенции.....	14
12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ .....	16
13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ .....	17

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель дисциплины (модуля) «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Секционнo-спортивный модуль»** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

### **Задачи учебной дисциплины:**

- 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 «**Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Секционнo-спортивный модуль**» Блок 1 (Б1.Б.ДВ.01.03) реализуется в **базовой** части основной образовательной программы «**Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий**» по направлению **19.03.02 Продукты питания из растительного сырья**(уровень бакалавриата) по заочной форме обучения.

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

## 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «**Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Секционнo-спортивный модуль**» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-7 соответствии с основной образовательной программой «**Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий**».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-7 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<u>Знать</u> : методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы физической культуры.
	<u>Уметь</u> : использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять методы и средства физической культуры.
	<u>Владеть</u> : способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

##### Заочная форма обучения

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

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

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

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

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВЫБОРУ

##### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины (модуля)

###### Спортивная борьба

###### *Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОК-7)*

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

###### *Раздел 2. Специальная физическая подготовка (ОК-7)*

- поводящие упражнения;
- игры борцов и использование элементов противоборства;
- индивидуально-групповая подготовка.

###### *Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (ОК-7)*

- базовая технико-тактическая подготовка;
- индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка;
- индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка;
- индивидуально-групповая тактическая подготовка.

###### *Раздел 4-6. Совершенствование технико-тактической подготовки (ОК-7)*

- совершенствование техники приёмов в зависимости от взаимных стоек и захватов;

---

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»)

- совершенствование техники приёмов при борьбе в партере;
- совершенствование техники приёмов при борьбе лёжа;
- совершенствование техники бросков.

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

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин
Безопасность жизнедеятельности	Разделы 1 – 6

## 5.3. Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы (спортивная борьба)	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Общая физическая подготовка	1*		54	55
Раздел 2. Специальная физическая подготовка			52	52
Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка			54	54
Раздел 4. Совершенствование технико-тактической подготовки			54	54
Раздел 5. Совершенствование технико-тактической подготовки			54	54
Раздел 6. Совершенствование технико-тактической подготовки	1		54	55
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачёт			<b>4</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>2</b>		<b>322</b>	<b>328</b>

\* часы занятий, проводимые в активной и интерактивной формах

## 5.4. Формы учебных занятий

№п/п	Наименование разделов (тем) плавание	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	<i>Лекция – визуализация, собеседование</i>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Заочная форма обучения

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

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

#### Заочная форма обучения

Раздел	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Общая физическая подготовка	Подготовка к устному опросу	проработать теоретический материал, соответствующей теме, используя учебную литературу и нормативно-правовые документы; теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами;	54
Раздел 2. Специальная физическая подготовка			52
Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка			54
Раздел 4. Совершенствование технико-тактической подготовки			54

Раздел 5. Совершенствование технико-тактической подготовки		подготовиться устному опросу	54
Раздел 6. Совершенствование технико-тактической подготовки			54
Самостоятельная работа всего			322

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

### Раздел 1. Общая физическая подготовка

Цель: раскрыть значение физической подготовки в деятельности человека, ее социальные функции и формы (ОК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: физическая подготовленность, двигательная подготовленность, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

#### Вопросы для самоподготовки

Универсиада и волонтерское движение студентов.

Методические принципы физического воспитания.

Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.

Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

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

### Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Цель: раскрыть значение специальной физической подготовки в деятельности человека (ОК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: специальная физическая подготовка, двигательная подготовленность, средства физической культуры, методы физической культуры, компоненты физической культуры.

#### Вопросы для самоподготовки

Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

Формы занятий физическими упражнениями.

Общая и моторная плотность занятия.

Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.

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

### Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Цель: изучить, раскрыть значение технико-тактической подготовки (ОК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: технико-тактическая подготовка, средства физической культуры, компоненты физической культуры.

#### Вопросы для самоподготовки

Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.

Единая спортивная классификация.

Студенческий спорт. Его организационные особенности.

Студенческий спорт. История проведения Универсиад.

История комплекса ГТО и БГТО.

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

#### Раздел 4. Совершенствование технико-тактической подготовки

Цель: раскрыть методы совершенствования технико-тактической подготовки (ОК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: технико-тактическая подготовка, средства физической культуры, компоненты физической культуры.

##### Вопросы для самоподготовки

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.

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

#### Раздел 5. Совершенствование технико-тактической подготовки

Цель: раскрыть методы совершенствования технико-тактической подготовки (ОК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: технико-тактическая подготовка, травматизм, эффективность тренировки.

##### Вопросы для самоподготовки

Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

Пути достижения физической, подготовленности.

Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.

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

#### Раздел 6. Совершенствование технико-тактической подготовки

Цель: раскрыть методы совершенствования технико-тактической подготовки (ОК-7).

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: технико-тактическая подготовка, самоконтроль при физических упражнениях, эффективность тренировки.

##### Вопросы для самоподготовки

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.

Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

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

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

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Секционнo-спортивный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины 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.

Самостоятельная работа студентов 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 заочной формы обучения могут в секциях Института по утвержденному расписанию (под руководством инструктора).



## **7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту. Секционнo-спортивный модуль» учебным планом не предусмотрены.

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

а) основная литература

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

б) дополнительная литература

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

3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с./ режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

в) программное обеспечение

1. WIN HOME 10 Russian OLP NL Academic Edition Legalization
2. MSOffice 2010

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ» (Режим доступа: <https://rucont.ru>)
2. ЭБС «Znanium.com» (Режим работы: <http://znanium.com>)
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (Режим работы: <http://biblioclub.ru>)

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

Для изучения дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Секционнo-спортивный модуль» используются:

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

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

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

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

## **10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

При реализации учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Секционнo-спортивный модуль» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения, используют в учебном процессе активные и интерактивные формы учебных занятий (дискуссии, ролевые игры, разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

По дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Секционнo-спортивный модуль» проводятся:

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

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

## 11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

### БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

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

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

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

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

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

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

один ответ в устном опросе – до 2 рейтинговых баллов;  
посещаемость лекций – по 5 баллов (не более 10 баллов);  
активность на занятии - не более 5 баллов за 1 занятие.

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

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

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

### 11.1. Оценочные средства текущего контроля

#### Вопросы для проведения устного опроса (ОК-7)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
  7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
  8. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
  9. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
  10. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
  11. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
  12. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
  13. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
  14. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
  15. Основы методики самомассажа.
  16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
  17. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
  18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
  19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
  20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
  21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
  22. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
  23. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
  24. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента в экзаменационный период.
  25. Методические принципы физического воспитания.
  26. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
  27. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
  28. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
  29. Формы занятий физическими упражнениями.
  30. Общая и моторная плотность занятия.
  31. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
  32. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
  33. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
  34. Единая спортивная классификация.
  35. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
  36. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
  37. Универсиада 2013 года в Казани.
  38. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
  39. История комплекса ГТО и БГТО.
  40. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
  41. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
  42. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

43. Пути достижения физической, подготовленности.
44. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
45. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
46. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
47. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
48. Коррекция содержания и методики занятий результатам контроля.
49. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
50. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
51. Развитие координационных способностей.
52. Методика формирования выносливости.
53. Методика формирования скоростных качеств.
54. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
55. Двигательная активность и физическое развитие человека.
56. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
57. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
58. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
59. Методика подбора средств ППФП студентов.
60. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
61. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
62. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
63. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
64. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
65. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
66. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
67. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
68. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

## 11.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП	Результаты обучения
ОК-7 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Изучение теоретического материала: раздел 1-6 Овладение практическими умениями и навыками: раздел 1-6	<p><b>Недостаточный</b> уровень: Компетенции не сформированы. Знания использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности отсутствуют, умения и навыки не сформированы</p> <p><b>Пороговый</b> уровень: Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p> <p><b>Продвинутый</b> уровень: Компетенции сформированы. Знания методов и средств физической культуры обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых задач. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.</p> <p><b>Высокий</b> уровень: Компетенции сформированы. Знания твердые аргументированные, всесторонние. Умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка</p>

### Уровень сформированности компетенций

Результаты освоения компетенции	Уровень сформированности компетенций:			
	«недостаточный»	«пороговый»	«продвинутый»	«высокий»
Знает: методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основы	Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний.	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние.

физической культуры. Умеет: использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; применять методы и средства физической культуры.	сформированы	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Владеет: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				

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

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Устный опрос	Разделы 1-6	ОК-7
2.	Промежуточный контроль – зачёт	Разделы 1-6	ОК-7

#### Оценочные средств промежуточного контроля Примерный перечень вопросов к зачету

1. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Средства физической культуры и спорта.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
5. Физиологические изменения в организме человека, связанные тренировки.
6. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
7. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
8. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
9. Формирование правильной осанки и профилактика ее физической культуры.
10. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.

11. Нетрадиционные оздоровительные методики.
12. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
13. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
14. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
15. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
16. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Личная гигиена студента и ее составляющие.
19. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
20. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
21. Средства и методы физического воспитания.
22. Основы обучения движениям.
23. Учебно-тренировочное занятие как основная структура учебно-тренировочного занятия.
24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
32. Студенческие спортивные организации.
33. Современные популярные системы физических упражнений.
34. История олимпийских игр.
35. Современное Олимпийское движение.
36. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
37. Характеристика особенностей физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
38. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
40. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
43. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
44. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
45. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
46. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
47. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
48. Характеристика и воспитание физических качеств.
49. Методика формирования силы.
50. Методика формирования ловкости.
51. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

52. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
53. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
54. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
55. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
56. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
57. ППФП студентов во внеучебное время.
58. Система контроля за ППФП студентов.
59. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
60. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
61. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
62. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
63. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
64. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
65. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

## **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 оснащенности 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.			
7.			
8.			
9.			
10.			