

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 «Технологии 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.01.04 Физическая культура и спорт

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания

Тип образовательной программы прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки Технология и организация индустрии питания

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения заочная

Год набора: 2020

Мелеуз 2023 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки Технология продукции и организация общественного питания (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 ноября 2015 г. № 1332. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (уровень бакалавриата), учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Технология и организация индустрии питания»

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

Руководитель основной
профессиональной
образовательной программы
кандидат биологических наук,
доцент



(подпись)

Л.Ф. Пономарева

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.



(подпись)

Л.Ф. Пономарева

ОГЛАВЛЕНИЕ

Направленность (профиль) подготовки Технология и организация ресторанного сервиса . **Error! Bookmark not defined.**

| | |
|---|----|
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП..... | 3 |
| 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ)..... | 4 |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 5.1. Содержание разделов и 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..... | 7 |
| 6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ..... | 8 |
| 6.1. План самостоятельной работы студентов (ОФО/ЗФО)..... | 8 |
| 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов..... | 9 |
| 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)..... | 9 |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.... | 9 |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 10 |
| 10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 10 |
| 11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС) | 10 |
| 11.1. Оценочные средства текущего контроля..... | 12 |
| 11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета..... | 13 |
| 12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями | 16 |
| 13. Листе регистрации изменений..... | 17 |

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.01.04) реализуется в **базовой** части основной образовательной программы «Технология и организация ресторанного сервиса» по направлению **Технология продукции и организация общественного питания** (высшее образование) очной и заочной формам обучения в 1-м семестре.

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-8в соответствии с основной образовательной программой «Технология мясных и молочных продуктов».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Код и содержание компетенции | Результаты обучения |
|---|--|
| ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <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. |

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

Очная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов / зачетных единиц | Семестры | | | |
|--|-------------------------------|----------|----|---|---|
| | | 1 | | | |
| Аудиторные занятия* (контактная работа) | 34 | 34 | | | |
| В том числе: | - | - | - | - | - |
| Лекции | 16 | 16 | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | 18 | 18 | | | |
| Семинары (С) | - | - | - | - | - |
| Лабораторные работы (ЛР) | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа* (всего) | 38 | 38 | | | |
| В том числе: | - | - | - | - | - |
| Курсовой проект (работа) | | | | | |
| Расчетно-графические работы | | | | | |
| Реферат (при наличии) | | | | | |
| | | | | | |
| Вид промежуточной аттестации (<i>зачет, экзамен</i>) | зачет | | | | |
| Общая трудоемкость | часы | 72 | 72 | | |
| | зачетные единицы | 2 | 2 | | |

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

Заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов / зачетных единиц | Курс | | | |
|--|-------------------------------|------|----|---|---|
| | | 1 | | | |
| Аудиторные занятия (контактная работа) | 4 | 4 | | | |
| В том числе: | - | - | - | - | - |
| Лекции | 4 | 4 | | | |
| Практические занятия (ПЗ) | | | | | |
| Семинары (С) | | | | | |
| Лабораторные работы (ЛР) | | | | | |
| Самостоятельная работа (всего) | 64 | 64 | | | |
| В том числе: | - | - | - | - | - |
| Курсовой проект (работа) | | | | | |
| Расчетно-графические работы | | | | | |
| Реферат (при наличии) | | | | | |
| контроль | 4 | | | | |
| Вид промежуточной аттестации (<i>зачет, экзамен</i>) | зачет | 4 | | | |
| Общая трудоемкость | 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)

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

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 корригирующей 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 <i>(вписываются разработчиком)</i> |
|---|---|
| Безопасность жизнедеятельности | Темы 1 – 8 |

5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий

Очная форма обучения

| Наименование раздела, темы | Виды занятий в часах | | | |
|---|----------------------|----------------------|-----|-------|
| | Лекции | Практические занятия | СРС | Всего |
| Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Тема2. Социально-биологические основы физической культуры | 2 | 2 | 5 | 9 |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни. | 2 | 2 | 5 | 9 |

| | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья | 2 | 2 | 5 | 9 |
| Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | 2 | 5 | 9 |
| Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка | 2 | 4 | 4 | 10 |
| Тема 7. Современные оздоровительные технологии. | 2 | 2* | 5 | 9 |
| Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | 2 | 5 | 9 |
| Форма промежуточной аттестации | зачёт | | | |
| Общий объем, часов | 16 | 18 | 36 | 70 |

*часы занятий, проводимые в активной и интерактивной формах

Зачная форма обучения

| Наименование раздела, темы | Виды занятий в часах | | | |
|---|----------------------|----------------------|-----------|-----------|
| | Лекции | Практические занятия | СРС | Всего |
| Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры | - | - | 8 | 8 |
| Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | - | - | 8 | 8 |
| Тема 3. Основы здорового образа жизни. | 1 | - | 8 | 9 |
| Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья | 1 | - | 8 | 9 |
| Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности | - | - | 8 | 8 |
| Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка | 1 | - | 8 | 9 |
| Тема 7. Современные оздоровительные технологии. | 1 | - | 8 | 9 |
| Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | - | - | 8 | 8 |
| Форма промежуточной аттестации | Зачёт | | | 4 |
| Общий объем, часов | 4 | - | 64 | 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 |
|---|---|----------------------------|
| 2 | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | Лекция-беседа |
| 3 | Тема 3. Основы здорового образа жизни. | Лекция-беседа |

| | | |
|---|---|---------------|
| 4 | Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья | Лекция-беседа |
| 6 | Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка | Лекция-беседа |

6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

| № раздела и темы дисциплины | Наименование семинарских, практических и лабораторных занятий (работ) | Трудоемкость (час.) | Оценочные средства | Формируемые компетенции |
|-----------------------------|---|---------------------|--------------------|-------------------------|
| Тема 1. | Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры | 2 | Устный опрос | ОК-8 |
| Тема 2. | Социально-биологические основы физической культуры | 2 | Устный опрос | ОК-8 |
| Тема 3. | Основы здорового образа жизни. образования | 2 | Устный опрос | ОК-8 |
| Тема 4. | Физическая тренировка в обеспечении здоровья | 2 | Устный опрос | ОК-8 |
| Тема 5. | Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности | 4 | Устный опрос | ОК-8 |
| Тема 6. | Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | Устный опрос | ОК-8 |
| Тема 7. | Современные оздоровительные технологии. | 2 | Устный опрос | ОК-8 |
| Тема 8. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | Устный опрос | ОК-8 |

Заочная форма обучения

Для заочной форм обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены

6.1. План самостоятельной работы студентов (ОФО/ЗФО)

| Тема | Вид самостоятельной работы | Задание | Кол-во часов |
|--|--|------------|--------------|
| 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры | Проработка лекционного материала; подготовка к практическим занятиям | задание 1 | 3/8 |
| 2. Социально-биологические основы физической культуры | | задание 2 | 5/8 |
| 3. Основы здорового образа жизни. | | задание 3 | 5/8 |
| 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья | | задание 4 | 5/8 |
| 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности | Проработка лекционного материала; подготовка к практическим занятиям | задание 5. | 5/8 |
| 6. Средства и методы физической культуры в регулировании | | задание 6. | 5/8 |

| | | | |
|---|--|------------|-------|
| работоспособности | | | |
| 7.Современные оздоровительные технологии. | | задание 7. | 5/8 |
| 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | задание 8. | 5/8 |
| Самостоятельная работа всего | | | 38/64 |

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. 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, 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.

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

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

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. 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. Microsoft Office Word

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)

Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» используются:

- 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.

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 «Физическая культура и спорт» применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения, используют в учебном процессе активные и интерактивные формы учебных занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Учебные часы дисциплины «Физическая культура и спорт» предусматривают классическую контактную работу преподавателя с обучающимся в аудитории, в спортивном зале и контактную работу посредством электронной информационно-образовательной среды в синхронном и асинхронном режиме (вне аудитории) посредством применения возможностей компьютерных технологий (электронная почта, электронный учебник, тестирование, вебинар, видеофильм, презентация, форум и др.)

Возможности различных методов обучения в смысле активизации учебной деятельности различны, они зависят от природы и содержания соответствующего метода, способов их использования, мастерства педагога. Тренировки в зале, игровой площадке, являются формой индивидуально- группового и профессионально-ориентированного обучения на основе реальных или модельных ситуаций применительно ввиду профессиональной деятельности обучающихся.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся:

- *лекция-беседа* – объединяет в себе два дидактических метода – лекцию и беседу, по сути близка к проблемной лекции, но отличается от нее более доверительным эмоциональным контактом преподавателя со слушателями в процессе диалогического общения, а также тем, что на ней обычно обсуждается несколько более мелких проблем.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

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 и самостоятельную работу, результаты текущих контрольных работ, тестов, устных опросов, премиальных и штрафных баллов.

Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах 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. Премиальные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

11.1. Оценочные средства текущего контроля

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.

Примерный перечень тем докладов (ОК-8)

1. Физическая культура как часть общей мировой культуры,
2. Спорт как особое явление в системе физической культуры.
3. Физическое воспитание как педагогический процесс.
4. Система физического воспитания в России.
5. Основные задачи физического воспитания
6. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
7. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
8. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
9. Значение физических упражнений для здоровья человека.
10. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
11. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
12. Воздействие экологических факторов на организм.
13. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
14. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
15. Средства физической культуры.
16. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
17. Сила. Средства и методы развития силы.
18. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
19. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
20. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
21. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
22. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
23. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
24. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
25. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
26. Критерии физического развития и физической подготовленности.
27. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Значение утренней гимнастики.
29. Приемы закаливания.
30. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
31. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
32. Основные формы производственной физической культуры.
33. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
34. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе

11.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета

| Код и содержание компетенции(части компетенции) | Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП | Результаты обучения |
|---|--|---|
| ОК-8 – Способность к самоорганизации и самообразованию | 1) Ознакомительный этап: изучение теоретического материала и овладение практическими навыками. | Недостаточный уровень: Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы. Пороговый уровень: Компетенции сформированы. |

| | | |
|---|--|--|
| ОК-8 – Способность к самоорганизации и самообразованию | 2) Применение полученных знаний согласно поставленным задачам | Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка. Продвинутый уровень: Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности и устойчивого практического навыка. Высокий уровень: Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка. |
|---|--|--|

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

| № п/п | Вид контроля | Контролируемые темы (разделы) | Компетенции, компоненты которых контролируются |
|----------|--------------------------------|----------------------------------|--|
| 1. | Устный опрос | Тема 1. | ОК-8 |
| 2. | Устный опрос, доклады | Тема 2. | ОК-8 |
| 3. | Устный опрос, доклады | Тема 3. | ОК-8 |
| 4. | Устный опрос, доклады | Тема 4. | ОК-8 |
| 5. | Устный опрос, доклады | Тема 5. | ОК-8 |
| 6. | Устный опрос, доклады | Тема 6. | ОК-8 |
| 7. | Устный опрос, доклады | Тема 7. | ОК-8 |
| 8. | Устный опрос, доклады | Тема 8. | ОК-8 |
| 9. | Промежуточный контроль – зачёт | Темы 1 - 8. | ОК-8 |

Примерный перечень вопросов к зачету

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

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа об утверждении изменения | Дата введения изменения |
|----------|----------------------|---|-------------------------------|
| 1. | | | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |
| 4. | | | |
| 5. | | | |
| 6. | | | |
| 7. | | | |
| 8. | | | |
| 9. | | | |
| 10. | | | |