

Рабочая программа дисциплины «Учебно - тренировочный модуль» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 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., Максютлов 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

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Цель и задачи дисциплины.....	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП ВО.....	4
3.	Требования к результатам освоения дисциплины.....	4
4.	Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
5.	Содержание дисциплины.....	6
5.1.	Содержание разделов и тем дисциплины.....	6
5.2.	Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами.....	7
5.3.	Разделы и темы дисциплины и виды занятий.....	7
6.	Перечень семинарских, практических и занятий лабораторных работ.....	8
6.1.	План самостоятельной работы студентов.....	9
6.2.	Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.....	10
7.	Примерная тематика курсовых работ (проектов).....	11
8.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	11
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	11
10.	Образовательные технологии.....	12
11.	Оценочные средства.....	12
11.1.	Оценочные средства текущего контроля.....	14
11.2.	Оценочные средства для промежуточной аттестации.....	16
12.	Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.....	19
13.	Лист регистрации изменений.....	20

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Учебная дисциплина **«Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль»** реализуется в **базовой** части основной образовательной программы **«Технология и организация ресторанного сервиса»** по направлению **19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания** (высшее образование) **очной** форме обучения в 1-6 семестрах, заочной форме на втором и третьем курсах.

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

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения учебной дисциплины **«Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль»** направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 соответствии с основной образовательной программой **«Технология и организация ресторанного сервиса»**.

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

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия* (контактная работа)	72	12	12	12	12	12	12
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	72	12	12	12	12	12	12
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа* (всего)	256	42	42	42	42	42	46
В том числе:	-	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-	-
Реферат (при наличии)	-	-	-	-	-	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	256	42	42	42	42	42	46
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	Зачет	зач	зач	зач	зач	зач	зач
Общая трудоемкость	328	54	54	54	54	54	58
часы зачетные единицы	-	-	-	-	-	-	-

* 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	Курсы			
		2	3		
Аудиторные занятия (контактная работа)	2	2	-		
В том числе:	-	-	-	-	
Лекции	2	2	-		
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	322	162	160		
В том числе:	-	-	-	-	
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат (при наличии)					

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Курсы			
		2	3		
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	322	162	160		
Вид промежуточной аттестации (<i>зачет, экзамен</i>)	Зачет/4		4		
Общая трудоемкость	часы	328	164	164	
	зачетные единицы	-	-	-	-

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 ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

Раздел 1. Развитие физических способностей (ОК-8)

1. развитие общей выносливости;
2. развитие гибкости;
3. развитие силовых способностей;
4. развитие координационных способностей;
5. развитие скоростных способностей.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей (ОК-8)

6. совершенствование общей выносливости;
7. совершенствование гибкости;
8. совершенствование силовых способностей;
9. совершенствование координационных способностей;
10. совершенствование скоростных способностей.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (ОК-8)

11. бег на короткие дистанции;
12. бег на средние дистанции;
13. бег на длинные дистанции;
14. прыжки в длину с места;
15. метание теннисного мяча;
16. силовая подготовка;
17. гимнастика;
18. плавание.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень) (ОК-8)

19. прикладные виды двигательной деятельности.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень) (ОК-8)

20. прикладные виды двигательной деятельности.

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

(ОК-8)

21. прикладные виды двигательной деятельности.

5.2. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ СВЯЗИ С ОБЕСПЕЧИВАЕМЫМИ (ПОСЛЕДУЮЩИМИ) ДИСЦИПЛИНАМИ

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин <i>(вписываются разработчиком)</i>
Безопасность жизнедеятельности	Разделы 1 – 6

5.3. Разделы и темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Развитие физических способностей.		12	42	54
Раздел 2. Совершенствование физических способностей		12	42	54
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка		12	42	54
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)		12	42	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)		12	42	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)		12	46	58
Форма промежуточной аттестации	зачёт			
Общий объем, часов		72	256	328

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Развитие физических способностей.	1		54	55
Раздел 2. Совершенствование физических способностей			52	52
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка			54	54
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)			54	54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)			54	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	1		54	55
Форма промежуточной аттестации	зачёт			4
Общий объем, часов	2	72	322	328

Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Развитие физических способностей.	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
2	Раздел 2. Совершенствование физических способностей	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
3	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
4	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	<i>Здоровье сберегающие образовательные Игровая Обучение двигательным действиям Развитие физических качеств</i>

6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ И ЛАБОРАТОРНЫХ РАБОТ

Очная форма обучения

№ раздела и темы дисциплины	Наименование разделов (тем)	Трудо-емкость(час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
-----------------------------	-----------------------------	----------------------	--------------------	-------------------------

Раздел 1.	Раздел 1. Развитие физических способностей.	12	Устный опрос, контрольные нормативы	ОК-8
Раздел 2.	Раздел 2. Совершенствование физических способностей	12		ОК-8
Раздел 3.	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	12		ОК-8
Раздел 4.	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	12		ОК-8
Раздел 5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	12		ОК-8
Раздел 6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	12		ОК-8

Заочная форма обучения

Для заочной формы обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены

6.1. План самостоятельной работы студентов

Очная форма обучения

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Развитие физических способностей.	Подготовка к практическим занятиям	Работа с учебной литературой, самостоятельные занятия физической культурой	42
Раздел 2. Совершенствование физических способностей			42
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка			42
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)			42
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)			42
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)			46
Самостоятельная работа всего			256

Заочная форма обучения

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Развитие физических способностей.	Подготовка к практическим занятиям	Работа с учебной литературой, самостоятельные занятия физической культурой	54
Раздел 2. Совершенствование физических способностей			52
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка			54
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)			54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)			54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)			54

ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ МОДУЛЯ

Раздел 1. Развитие физических способностей

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

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

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

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

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

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

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: контрольное и обязательное тестирование.

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный 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, 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 «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» учебным планом не предусмотрены.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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 переносной; 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

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

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

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

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

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

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 контрольных работ, тестов, 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.

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (выступление в составе сборных команд 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.

Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки (первый семестр)

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

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности (второй семестр)

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

Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки для заочной формы обучения

№	Контрольные нормативы		20-16	15-11	10-7	6-4	3-1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	18	15	12	10	8
2.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	130	120	110	80	50
		жен.	135	125	115	90	70
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30

11.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

В качестве оценочных средств для текущего контроля используются вопросы для устного опроса и контрольные нормативы.

Вопросы для устного опроса

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.

Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки (первый семестр)

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

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности (второй семестр)

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

Контрольные нормативы для определения уровня общей физической подготовки для заочной формы обучения

№	Контрольные нормативы		20-16	15-11	10-7	6-4	3-1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	18	15	12	10	8
2.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	130	120	110	80	50
		жен.	135	125	115	90	70
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30

11.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Примерный перечень вопросов к зачету «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль»

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 вне учебное 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.

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП	Результаты обучения
ОК-8 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1) Овладение практическими навыками.	Недостаточный уровень: Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы. Пороговый уровень: Компетенции сформированы. 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.
	2) Применение полученных навыков согласно поставленным задачам	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 разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Устный опрос	Раздел 1.	ОК-8
2.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 1.	ОК-8
3.	Устный опрос	Раздел 2.	ОК-8
4.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 2.	ОК-8
5.	Устный опрос	Раздел 3.	ОК-8
6.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 3.	ОК-8
7.	Устный опрос	Раздел 4.	ОК-8

8.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел4.	ОК-8
9.	Устный опрос	Раздел5.	ОК-8
10.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел5.	ОК-8
11.	Устный опрос	Раздел6.	ОК-8
12.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел6.	ОК-8

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 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.			