

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»**



**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.Б.ДВ.01.02- Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**

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 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-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., 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

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.....	6
5.3.	Разделы и темы дисциплины и виды занятий.....	6
6.	Перечень семинарских, практических и занятий лабораторных работ.....	7
6.1.	План самостоятельной работы студентов.....	7
6.2.	Методические указания по организации самостоятельной работы студентов.....	8
7.	Примерная тематика курсовых работ (проектов).....	9
8.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	9
9.	Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	9
10.	Образовательные технологии.....	10
11.	Оценочные средства.....	10
11.1.	Оценочные средства текущего контроля.....	11
11.2.	Оценочные средства для промежуточной аттестации.....	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 «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» - формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи учебной дисциплины:

- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.);
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Учебная дисциплина «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» Блок1 (Б1.Б.ДВ.01.02) реализуется в базовой части основной образовательной программы по направлению **19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания**.

Изучение учебной дисциплины «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-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 (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «**Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-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: методы и средства физической культуры
	Уметь: использовать методы и средства физической культуры для решения практических задач
	Владеть: средствами и методами физической культуры для успешной 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	Курсы
		1,2,3
<b>Аудиторные занятия (контактная работа)</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
В том числе:		
Лекции		
Практические занятия (ПЗ)	72	72
Семинары (С)		
Лабораторные работы (ЛР)		
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>256</b>	<b>256</b>
В том числе:		
Курсовой проект (работа)		
Расчетно-графические работы		
Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов дисциплины		
<b>Контроль</b>		
Вид промежуточной аттестации (зачет)		зачет
Общая трудоемкость <i>часы</i>	<b>328</b>	<b>328</b>

##### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	семестры	
		4	5
<b>Аудиторные занятия (контактная работа)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
В том числе:			
Лекции	2	2	
Практические занятия (ПЗ)			
Семинары (С)			
Лабораторные работы (ЛР)			
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>322</b>	<b>162</b>	<b>160</b>
В том числе:			
Курсовой проект (работа)			
Расчетно-графические работы			
Подготовка к лекционным и практическим занятиям, самостоятельное изучение разделов дисциплины	322	<b>162</b>	<b>160</b>
<b>Контроль</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет)			зачет
Общая трудоемкость <i>часы</i>	<b>328</b>	<b>164</b>	<b>164</b>

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

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

*Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания (ОК-8)*

Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно - сосудистой системы;  
Общая физическая подготовка при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;  
Общая физическая подготовка при заболеваниях дыхательной системы;  
Общая физическая подготовка при заболеваниях нервной системы.

*Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики(ОК-8)*

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой;  
Ритмическая гимнастика;  
Хатха-йога;  
Стретчинг;  
Калланетика.

*Раздел3. Подвижные игры (ОК-8)*

Подвижные игры на развитие гибкости;  
Подвижные игры на развитие координационных способностей;  
Подвижные игры на развитие общей выносливости.

*Раздел 4. Оздоровительное плавание (ОК-8)*

Аквайога;  
Аквапилатес;  
Акварелакс.

*Раздел 5-6. Профессионально-прикладная физическая подготовка*

Прикладные виды двигательной деятельности.

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

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

### 5.3 Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий (ОФО/ЗФО)

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний.	-/1	12/-	42/54	54/55
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики		12/-	42/52	54/52
Раздел 3. Подвижные игры		12/-	42/54	54/54
Раздел 4. Оздоровительное плавание		12/-	42/54	54/54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		12/-	42/54	54/54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	-/1	12/-	46/54	58/55
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачёт			<b>4</b>
<b>Общий объем, часов</b>	<b>-/2</b>	<b>72/-</b>	<b>256/ 322</b>	<b>328</b>

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

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	<i>Здоровье сберегающие образовательные</i> <i>Игровая</i> <i>Обучение двигательным действиям</i> <i>Развитие физических качеств</i>
2	Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	<i>Здоровье сберегающие образовательные</i> <i>Игровая</i> <i>Обучение двигательным действиям</i> <i>Развитие физических качеств</i>
3	Раздел 3. Подвижные игры	<i>Здоровье сберегающие образовательные</i> <i>Игровая</i> <i>Обучение двигательным действиям</i> <i>Развитие физических качеств</i>
4	Раздел 4. Оздоровительное плавание	<i>Здоровье сберегающие образовательные</i> <i>Игровая</i> <i>Обучение двигательным действиям</i> <i>Развитие физических качеств</i>
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Здоровье сберегающие образовательные</i> <i>Игровая</i> <i>Обучение двигательным действиям</i> <i>Развитие физических качеств</i>
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	<i>Здоровье сберегающие образовательные</i> <i>Игровая</i> <i>Обучение двигательным действиям</i> <i>Развитие физических качеств</i>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### Заочная форма обучения

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

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

(ОФО/ЗФО)

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	Подготовка к практическим занятиям	Работа с учебной литературой, самостоятельные занятия физической культурой	42/54
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики			42/52
Раздел 3. Подвижные игры			42/54
Раздел 4. Оздоровительное плавание			42/54
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка			42/54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка			46/54
<b>Самостоятельная работа всего</b>			<b>256/322</b>

## ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ МОДУЛЯ

*Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания*

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

*Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики*

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

*Раздел 3. Подвижные игры*

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

*Раздел 4. Оздоровительное плавание*

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

*Раздел 5-6. Профессионально-прикладная физическая подготовка*

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

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

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

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

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

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

*Самостоятельная работа.*

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



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

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный 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. 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)**

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 (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 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 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 для оценки текущей успеваемости**

### **Примерный перечень вопросов 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.

### Примерный перечень темы докладов для студентов

1. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях нервной системы.
4. Виды дыхательной гимнастики. Гимнастика А.Н. Стрельниковой.
5. Оздоровительное влияние аквааэробики на сердечно-сосудистую систему.
6. Восточные оздоровительные системы. Йога.
7. Подвижная игра, как средство оздоровления.
8. Подвижная игра как средство развития основных физических способностей.
9. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
10. Производственная гимнастика.
11. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
12. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
13. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
14. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
15. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
16. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
17. ЛФК после перенесенных травм.
18. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
19. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
20. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
21. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
22. Основные методы самоконтроля.

### КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Контрольные нормативы		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	муж.	+13	+8	+6	+4	+2
		жен.	+16	+11	+8	+6	+4
2.	Прыжок в длину с места (см)	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	200	190	180	170	160
3.	Определение общей выносливости (степ-тест) (уд/мин)	муж.	159	169	179	189	199
		жен.	169	179	189	199	209
4.	Оценка статического равновесия проба Ромберга на полу (сек)	муж.	120	100	80	70	60
		жен.	120	100	80	70	60
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин/кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20

## 11.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА

### 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.

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП	Результаты обучения
ОК-8 – Способность к самоорганизации и самообразованию	1) Овладение практическими навыками.	<p><b>Базовый уровень:</b></p> <p><u>Знать:</u> основы физической культуры.</p> <p><u>Уметь:</u> применять методы и средства физической культуры.</p> <p><u>Владеть:</u> навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной</p>

		деятельности.
	2) Применение полученных навыков согласно поставленным задачам	<p><b>Повышенный уровень:</b></p> <p><u>Знать:</u> нормы физической культуры и спорта, основы методологии научного знания в области теории и методики физической культуры, содержания и особенности спортивной тренировки, оздоровительной и рекреативной физической культурой.</p> <p><u>Уметь:</u> применять знания и методы обучения, тренировки, для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, анализировать и обобщать полученные результаты, самостоятельно расширять и углублять знания, стремиться к саморазвитию</p> <p><u>Владеть:</u> приемами защиты и самозащиты, оперативно анализировать ситуации по охране здоровья и жизнедеятельности. Принимать максимально правильное решение с учётом физических возможностей организма.</p>

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

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	УО, контрольные нормативы,	Разделы 1-6	ОК-8
2.	Промежуточный контроль – зачёт	Разделы 1-6	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 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.			