

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 «Социально-экономические науки»



«Утверждаю»

Директор БИТУ (филиал)

ФГБОУ ВО «МГУТУ

им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»

Е.В. Кузнецова Е.В. Кузнецова

«29» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.Б.ДВ.01.01 - Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль.

Направление подготовки 38.03.02 Менеджмент

Тип образовательной программы прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки Производственный менеджмент

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения очно-заочная, заочная

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 января 2016 г. N 7, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Производственный менеджмент».

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

Руководитель основной
профессиональной образовательной
программы, к.э.н., доцент кафедры
«Социально-экономические науки»



_____ (подпись)

О.А. Сороченко

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры
«Социально-экономические науки»
Протокол №11 от «29» июня 2023 года

И.о. заведующего кафедрой
«Социально-экономические науки»,
к.э.н., доцент



_____ (подпись)

Н.П. Братишко

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)..... | 4 |
| 2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП..... | 4 |
| 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)..... | 4 |
| 4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ)..... | 5 |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 5.1. Содержание тем дисциплины (модуля)..... | 5 |
| 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами..... | 6 |
| 5.3. Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий..... | 6 |
| 5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения | 6 |
| 6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ..... | 7 |
| 6.1. План самостоятельной работы студентов | 7 |
| 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов | 8 |
| 7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)..... | 8 |
| 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)..... | 8 |
| 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)..... | 10 |
| 10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 10 |
| 11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС) | 10 |
| 11.1. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА | 12 |
| 11.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА..... | 11 |
| 12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями. | 133 |
| 13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ | 14 |

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» – 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 ООП

Учебная дисциплина «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» реализуется в **базовой** части основной образовательной программы «**Производственный менеджмент**» по направлению **38.03.02 Менеджмент** (высшее образование) **очно-заочной** и **заочной** форм обучения.

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 (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-7 соответствии с основной образовательной программой «**Производственный менеджмент**».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Код и содержание компетенции | Результаты обучения |
|---|--|
| ОК-7 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Знать: основы общей и специальной физической подготовки |
| | 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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ)

Очно-заочная форма обучения

| Вид учебной работы | Всего часов / зачетных единиц | Курсы |
|---|----------------------------------|------------|
| | | 3 |
| Аудиторные занятия (контактная работа) | 4 | 4 |
| В том числе: | | |
| Лекции | 4 | 4 |
| Самостоятельная работа (всего) | 324 | 324 |
| Контроль | | |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | | зачет |
| Общая трудоемкость <i>часы</i> | 328 | 328 |

Заочная форма обучения

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

* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом¹.

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 тем дисциплины (модуля)

Раздел 1. Развитие физических способностей (ОК-7)

- развитие общей выносливости;
- развитие гибкости;
- развитие силовых способностей;
- развитие координационных способностей;

для обучающихся по индивидуальному учебному плану – учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)

— развитие скоростных способностей.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей (ОК-7)

- совершенствование общей выносливости;
- совершенствование гибкости;
- совершенствование силовых способностей;
- совершенствование координационных способностей;
- совершенствование скоростных способностей.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (ОК-7)

- бег на короткие дистанции;
- бег на средние дистанции;
- бег на длинные дистанции;
- прыжки в длину с места;
- метание теннисного мяча;
- силовая подготовка;
- гимнастика;
- плавание.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень) (ОК-7)

- прикладные виды двигательной деятельности.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень) (ОК-7)

- прикладные виды двигательной деятельности.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень) (ОК-7)

- 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 и виды занятий

Очно-заочная форма обучения

| Наименование раздела, темы | Виды занятий в часах | | | |
|--|----------------------|----------------------|-----|-------|
| | Лекции | Практические занятия | СРС | Всего |
| Раздел 1. Развитие физических способностей. | 2* | | 54 | 56 |
| Раздел 2. Совершенствование физических способностей | 1 | | 54 | 55 |
| 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 | | |
| Общий объем, часов | 4 | | 324 |
| | | | 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 | | 322 | 328 |

* часы занятий, проводимые в активной и интерактивной формах

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

| № п/п | Наименование разделов (тем) | Образовательные технологии |
|-------|---|---|
| 1 | Раздел 1. Развитие физических способностей. | <i>Лекция – визуализация, собеседование</i> |

6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Заочная форма обучения

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

6.1. План самостоятельной работы студентов

Очно-заочная форма обучения

| Тема | Вид самостоятельной работы | Задание | Кол-во часов |
|--|-----------------------------|---------------------|--------------|
| Раздел 1. Развитие физических способностей. | Подготовка к устному опросу | Задания к разделу 1 | 56 |
| Раздел 2. Совершенствование физических способностей | | Задания к разделу 2 | 55 |
| Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка | | Задания к разделу 3 | 54 |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень) | | Задания к разделу 4 | 54 |
| Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень) | | Задания к разделу 5 | 54 |
| Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый) | | Задания к разделу 6 | 55 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|------------|
| уровень) | | | |
| Самостоятельная работа всего | | | 324 |

Заочная форма обучения

| Тема | Вид самостоятельной работы | Задание | Кол-во часов |
|--|-----------------------------|---------------------|--------------|
| Раздел 1. Развитие физических способностей. | Подготовка к устному опросу | Задания к разделу 1 | 54 |
| Раздел 2. Совершенствование физических способностей | | Задания к разделу 2 | 52 |
| Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка | | Задания к разделу 3 | 54 |
| Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень) | | Задания к разделу 4 | 54 |
| Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень) | | Задания к разделу 5 | 54 |
| Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень) | | Задания к разделу 6 | 54 |
| Самостоятельная работа всего | | | 322 |

ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ

Раздел 1. Развитие физических способностей

Цель: формирование у обучающихся развития физических возможностей (ОК-7)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей

Цель: формирование у обучающихся понимания необходимости совершенствования физических способностей (ОК-7)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка

Цель: формирование у обучающихся понимания элементов общей и специальной физической подготовки (ОК-7)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос.

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

Цель: формирование у обучающихся понимания профессиональных качеств спортсмена (ОК-7)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос.

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

Цель: формирование у обучающихся понимания профессиональных качеств спортсмена (ОК-7)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос.

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

Цель: формирование у обучающихся понимания профессиональных качеств спортсмена (ОК-7)

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос.

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 Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

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

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» учебным планом не предусмотрены.

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

а) основная литература

1) Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмова. - М.: МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

2) 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. <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

3) 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. <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

б) дополнительная литература

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

2) Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с.: ISBN 978-5-7638-3560-1 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/978650>

в) программное обеспечение

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

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

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

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

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

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

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

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

По дисциплине «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» проводятся:

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

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

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

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

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

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

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

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

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

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

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

11.1. Оценочные средства текущего контроля

Оценочные средства для устного опроса

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Современное состояние Системы Управления в физкультурных вузах.
6. Становление и развития СУ в ФК и С.
7. Принципы стратификации СУ в ФК и С.
8. Идентификация и квантификация уровней решения задач управления в ФК и С
9. Критерии оценки эффективности решения задач СУ в ФК и С
10. Взаимосвязь и оценка взаимодействия целей и задач в СУ в ФК и С
11. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
12. Развитие гибкости на занятиях по физической культуре
13. Развитие координации и ловкости у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре
14. Физическая культура в жизни студента.
15. Общая физическая подготовка студентов при занятиях боксом, кикбоксингом,

16. Каратэ и смешанными единоборствами
17. Психологическая подготовка спортсменов при занятиях единоборствами
18. Спортивный клуб в ВУЗе.
19. Влияние физической нагрузки на нравственный облик студента на занятиях по физической культуре.
20. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат студента на занятиях по физической культуре.
21. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
22. Основные методики занятий физическими упражнениями.
23. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
24. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
25. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
26. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
27. Физическая культура в стране и обществе.
28. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта на занятиях по физической культуре.
29. Организация ФВ и спортивной работы в ВУЗе.
30. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
31. Использование средств физической культуры для повышения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности.
32. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
33. Лечебная физкультура в ВУЗе.
34. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности ее работы.
35. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
36. Развитие быстроты у студентов очной формы обучения на занятиях по физической культуре.
37. Современное состояние ФК и С.
38. Развитие массовой и оздоровительной физической культуры населения РФ.

11.2. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА

| Код и содержание компетенции (части компетенции) | Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП | Результаты обучения |
|---|---|---|
| ОК-7 – Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1) Овладение практическими навыками. | <p>Недостаточный уровень: Компетенции не сформированы. Знания использовать основы общей и специальной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности отсутствуют, умения и навыки не сформированы.</p> <p>Пороговый уровень: Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>2) Применение полученных навыков согласно поставленным задачам</p> | <p>полноценной социальной и профессиональной деятельности фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.</p> <p>Продвинутый уровень: Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности и устойчивого практического навыка.</p> <p>Высокий уровень: Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, высокая адаптивность практического навыка.</p> |
|--|---|--|

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ:

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

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Из каких видов костей состоит организм человека.
2. Дайте определение понятию сустав и назовите виды суставов.
3. Назовите основные виды мышц и их функции.
4. Дайте определение понятию саркомер и определите его функции.
5. Какие волокна мышц обладают более быстрой сократительной способностью?
6. На что расщепляется гликоген при анаэробных процессах образования энергии?
7. Что образуется при окислении углеводов и жиров?
8. Какой процесс энергообразования наиболее эффективен при длительной физической работе.
9. Дайте определение сердечно-сосудистой системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
2. Дайте определение дыхательной системы и охарактеризуйте изменения ее работы при физических нагрузках.
3. Что предполагает здоровый образ жизни?

4. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
5. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
6. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
7. Что такое МПК (ДМПК). Как от этой величины зависит здоровье человека.
8. Назовите основные показатели гомеостаза здорового человека (давление, ЧСС, рН плазмы, частота дыхания, концентрация глюкозы).
9. Приведите формулу эффективного питания и пропорции в пище белков, жиров и углеводов.
10. Назовите основные функции питания.
11. Какой должна быть мощность тренировочной нагрузки (в % к максимальному уровню физической работоспособности) в оздоровительной тренировке?
12. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.
13. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Дайте характеристику особенностей воздействия видов спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.
15. Дайте характеристику видов спорта, развивающих отдельные физические качества.
16. Каковы цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
17. Расскажите о планировании тренировки в избранном виде спорта.
18. Каковы основные пути достижения физической, технической, тактической и психической подготовленности.
19. Определите основные методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
20. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?
21. Критерии эффективности здорового образа жизни?
22. Коррекция физического развития.
23. Влияние ФК, спорта и ЗОЖ на функционирование организма и рост телосложения.
24. Коррекция двигательной и функциональной подготовленности.

12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои 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 |
|-------|----------------------|--|-------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |