МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
ДОНСКОЙ КАЗАЧИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ПИЩЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА (филиал)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой Пищевые технологии и оборудование

_____ Павлова И.В.

«24» февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О. 01.10 ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ
Физическая культура и спорт

Кафедра: Пищевые технологии и оборудование

Направление подготовки: 15.03.02 Технологические машины и оборудование

Направленность (профиль): Технологические процессы и оборудование производственных систем в отраслях агропромышленного комплекса

Квалификация выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

Общая трудоемкость: 72 часов/2 з.е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AA7853CEFA35F0837BA866654F3503A6
Владелец: Павлятенко Геннадий Владимирович
Действителен: с 08.12.2025 до 03.03.2027

Ростов-на-Дону, 2022 г.

Программу составил(и): канд. соц. наук доц. Шенгелая С.А.
Рабочая программа дисциплины (модуля)
" Физическая культура и спорт "
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 24 февраля 2022 г. протокол № 6 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.02 Технологические машины и оборудование (приказ Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 728) 40.148. Профессиональный стандарт "СПЕЦИАЛИСТ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ГИБКИХ ПРОИЗВОДСТВЕННЫХ СИСТЕМ В МАШИНОСТРОЕНИИ", утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 1 февраля 2017 г. N 114н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 22 февраля 2017 г., регистрационный N 45755)

Руководитель ОПОП

канд. техн. наук, доц. И.В. Павлова

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Пищевые технологии и оборудование

Протокол от 24.02.2022 г. № 6

Зав. кафедрой Павлова И.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;
- формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**2 (1.2)**		Итого	
Недель	17 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	**10**	**10**	**10**	**10**
Практические				
Итого ауд.	**10**	**10**	**10**	**10**
Контактная работа	**10**	**10**	**10**	**10**
Сам. работа	**58**	**58**	**58**	**58**
Часы на контроль	**4**	**4**	**4**	**4**
Итого	72	72	72	72

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 2 семестр

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства

	Раздел 1.Основные понятия физической культуры и её основные компоненты.						
1.1	**Тема 1. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты. Цели и задачи дисциплины. Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами физического самосовершенствования** **/Лек/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.2	**Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Обучение приёмам предупреждения травматизма при подготовке к занятию. Обучение приёмам предупреждения травматизма при проведение подготовительной части занятия. Обучение приёмам предупреждения травматизма при подготовке к занятию. Обучение приёмам предупреждения травматизма при проведение основной части занятия. Обучение приёмам предупреждения травматизма при подготовке к занятию. Обучение приёмам предупреждения травматизма при проведение заключительной части занятия.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами физического самосовершенствования /Пр/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольные нормативы

1.3	**Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства**	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Реферат

	физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами физического самосовершенствования /Ср/						
	Раздел 2.Содержание и организационные формы физической культуры в вузах						
2.1	**Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Содержание курса физического воспитания в вузе. Распределение студентов в учебные отделения.Структура урока физической культуры. Знать: Знает о организационных формах физической культуры в вузах и формах построения занятий Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владеет организационными навыками для проведения занятия в вузе /Лек/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
2.2	**Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Знать: Знает о организационных формах физической культуры в вузах и формах построения занятий Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владеет организационными навыками для проведения занятия в вузе /Пр/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольные нормативы

2.3	**Содержание и организационные формы физической культуры в вузах.** **Знать: Знает о организационных формах физической культуры в вузах и формах построения занятий**	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Реферат

	Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владеет организационными навыками для проведения занятия в вузе /Ср/						
	Раздел 3.Основы здорового образа жизни						
3.1	**Основы здорового образа жизни. Признаки здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека. Структурные компоненты здорового образа жизни. Закаливание, принципы закаливания. Знать: Знает основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Лек/**	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
3.2	**Основы здорового образа жизни. Знать: Знает основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Пр/**	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольные нормативы

3.3	**Основы здорового образа жизни.** **Знать: Знает основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни** **Владеть: Владеет средствами и методами укрепления**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Реферат

	индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Ср/						
	Раздел 4.Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры						
4.1	**Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры. Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.** **Знать: Знает функции, методические принципы, средства и методы физической культуры; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики физической культуры** **Владеть: Владеет средствами и методами физической культуры /Лек/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
4.2	**Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры.** **Знать: Знает функции, методические принципы, средства и методы физической культуры; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики физической культуры** **Владеть: Владеет средствами и методами физической культуры /Пр/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольные нормативы
4.3	**Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры.** **Знать: Знает функции, методические принципы, средства и методы физической культуры; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики физической культуры** **Владеть: Владеет средствами и методами физической культуры /Ср/**	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Реферат
	Раздел 5.Физиологические основы физической культуры						

5.1	**Физиологические основы физической культуры.**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	Двигательные действия. Формирование двигательного навыка. **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа; физиологические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования** **/Лек/**						
5.2	**Физиологические основы физической культуры.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа; физиологические основы физической культуры Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования** **/Пр/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольные нормативы
5.3	**Физиологические основы физической культуры /Ср/**	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Реферат
	Раздел 6.Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений						

6.1	**Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Функции опорно-двигательного аппарата. Функции мышечной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Основные группы мышц человека.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физиологии и биомеханики** **Уметь: Умеет составить комплекс упражнений на различные функциональные системы организма** **Владеть: Владеет средствами и методами воздействия на функциональные системы организма по средствам физических упражнений**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	/Лек/						
6.2	**Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физиологии и биомеханики** **Уметь: Умеет составить комплекс упражнений на различные функциональные системы организма** **Владеть: Владеет средствами и методами воздействия на функциональные системы организма по средствам физических упражнений** **/Пр/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольные нормативы
6.3	**Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физиологии и биомеханики** **Уметь: Умеет составить комплекс упражнений на различные функциональные системы организма** **Владеть: Владеет средствами и методами воздействия на функциональные системы организма по средствам физических упражнений** **/Ср/**	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Реферат
	Раздел 7.Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок						
7.1	**Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Основные функции крови. Функции дыхательной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок.** **Знать: Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для укрепления сердечно-сосудистой системы, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни** **Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, и контролем функций сердечно-сосудистой системы** **/Лек/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

7.2	**Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок.** **Знать: Знает научно-практические основы физической культуры и**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольные нормативы

	здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для укрепления сердечно-сосудистой системы, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, и контролем функций сердечно-сосудистой системы /Пр/						
7.3	**Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Знать: Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для укрепления сердечно-сосудистой системы, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, и контролем функций сердечно-сосудистой системы /Ср/**	2	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Реферат
	Раздел 8.Общая и специальная физическая подготовка						
8.1	**Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Физические качества. Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры; принципы подбора упражнений, относящихся к общей и специальной подготовке Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для подготовки общей и специальной направленности Владеть: Владеет средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки /Лек/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

8.2	**Общая и специальная физическая подготовка.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры; принципы подбора упражнений, относящихся к общей и специальной подготовке** **Уметь: Умеет применять на**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольные нормативы
	практике разнообразные средства физической культуры для подготовки общей и специальной направленности **Владеть: Владеет средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки /Пр/**						
8.3	**Общая и специальная физическая подготовка.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры; принципы подбора упражнений, относящихся к общей и специальной подготовке** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для подготовки общей и специальной направленности** **Владеть: Владеет средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки /Ср/**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Реферат
8.4	**Зачёт /Зачёт/**	2	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые педагогические технологии

Игра наряду с трудом и ученьем - один из основных видов деятельности учащегося. По определению, игра - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением. Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

Педагогическая игра обладает существенным признаком - четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно - познавательной направленностью

Игровые технологии

Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки; предлагает выбор - разные социальные роли и «маски», варианты решения задач, которые позволяют лучше узнать себя, проконтролировать свое поведение, эффективнее справиться со сложным делом; создает среду для повышения мотивации с помощью активизации воображения, «духа соперничества», азарта, групповой деятельности

Информационные технологии

Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта

Технология организации самостоятельной работы

Организации самостоятельной работы учащихся на более высоком уровне может способствовать применение технологии проектного и проблемного обучения. Методы самостоятельного приобретения знаний основаны на использовании проблемного обучения

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятии. 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. Её может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.
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 выполняется в виде реферата (эссе) по выбранной теме. Приложение 2.1 ЦЕЛЬ самостоятельной работы:
обеспечивать самостоятельный поиск необходимой информации, творческое восприятие и осмысление учебного материала.
ЗАДАЧИ:
— закрепление и расширение знаний, умений, полученных студентами во время аудиторных и внеаудиторных занятий, превращение их в стереотипы умственной и физической деятельности;
— развитие навыков самоорганизации;
—формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.
Для реализации задач самостоятельной работы студентов и ее осуществления необходим ряд условий:
— наличие материально-технической базы;
— наличие необходимого фонда информации для самостоятельной работы студентов и возможности работы с ним в аудиторное и внеаудиторное время;
— наличие помещений для выполнения конкретных заданий, входящих в самостоятельную работу студентов;
— обоснованность содержания заданий, входящих в самостоятельную работу студентов;
— связь самостоятельной работы с рабочими программами дисциплин, расчетом необходимого времени для самостоятельной работы;
— развитие преподавателями у студентов навыков самоорганизации, универсальных учебных компетенций;
— сопровождение преподавателями всех этапов выполнения самостоятельной работы студентов, текущий и конечный контроль ее результатов.
Примерная структура реферата:
- Титульный лист.
- Оглавление (содержание работы).
- Введение. Здесь формируются цели и задачи работы, обосновываются актуальность и практическая значимость темы.
- Основные разделы работы. Отчет о выполненном практическом задании содержит два, три и более раздела по основному вопросу выбранной темы. Каждый раздел начинается с заголовка, указанного в содержании с порядковым номером раздела. В конце каждого раздела делается краткий вывод.
- Заключение. В нем формулируются выводы, предложения или рекомендации.
- Литература. В алфавитном порядке перечисляются источники, нормативные акты, официальные статистические сборники и публикации, монографии, статьи, периодические издания.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования индикаторов их достижения в процессе освоения ОПОП

УК-7:Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Недостаточный уровень:

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

Пороговый уровень:

Знает виды физических упражнений

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

ПроДвинутый уровень:

Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки

Профессионально-прикладными видами спорта

Высокий уровень:

Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни

Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать

учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта

6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций

Характеристики индикаторов достижения компетенций	**1. Недостаточный: компетенции не сформированы.**	**2. Пороговый: компетенции сформированы.**	**3. Продвинутый: компетенции сформированы.**	**4. Высокий: компетенции сформированы.**
Знания:	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
Умения:	Умения не сформированы.	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
Навыки:	Навыки не сформированы.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
0 - 59 баллов	**60 - 69 баллов**	**70 - 89 баллов**	**90 - 100 баллов**
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	**Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»**	**Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»**	**Оценка «зачтено/отлично», «отлично»**

Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине (молулю) для проведения промежуточной аттестации

ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.

1. Недостаточный уровень

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

2. Пороговый уровень

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Знает виды физических упражнений

3. Продвинутый уровень

Профессионально-прикладными видами спорта

Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно - тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки

4. Высокий уровень

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта

Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии

Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 9 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине.
В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 10 до 30 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен СДАН, и результат сдачи определяется в зависимости от итогового рейтинга по дисциплине в соответствии с утвержденной шкалой перевода из 100-балльной шкалы оценивания в 5- балльную.
Для приведения рейтинговой оценки по дисциплине по 100-балльной шкале к аттестационной по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет) используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинговая оценка по дисциплине
"ОТЛИЧНО"	90 - 100 баллов
"ХОРОШО"	70 - 89 баллов
"УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	60 - 69 баллов
"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	менее 60 баллов
"ЗАЧТЕНО"	более 60 баллов
"НЕ ЗАЧТЕНО"	менее 60 баллов

6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)
Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с положением о балльно - рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».
Максимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 100 рейтинговых баллов.

Минимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 60 рейтинговых баллов

Текущий контроль Рубежный контроль Сумма баллов

30-70 30 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 мероприятий (КТ), премиальных и штрафных баллов.
Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на экзамене (зачете).
Методика и критерии оценки в рейтинговых баллах ответа студента на экзамене (зачете), текущей успеваемости, число КТ по дисциплине, число заданий в КТ и максимальная оценка по КТ (в баллах) и т.п. определяется и утверждается на кафедре, за которой закреплена дисциплина.
Преподаватель, осуществляющий проведение занятий семинарского типа (практических/ лабораторных), доводит до сведения студентов на первом занятии информацию о форме, примерном содержании, количестве КТ, сроках проведения, критерии оценки, формировании Рейтинга студента в семестре и Рубежного рейтинга студента.
Посещение студентом одного семинарского (практического/ лабораторного) занятия оценивается преподавателем - 1 рейтинговым баллом.
Текущая аудиторная работа на одном семинарском (практическом/лабораторном) занятии (на одной паре) оценивается

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине "Физическая культура и спорт": зачет
Зачет - как средство проверки способности обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для решения задач по курсу изучаемой дисциплины (модулю). Зачет получает обучающийся, набрав баллы от 60 и выше за выполненные задания

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)
Учебным планом не предусмотрено

6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
Цель данных указаний -оптимизировать организацию процесса изучения дисциплины студентом, а также выполнение некоторых форм и навыков самостоятельной работы.

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.

Студентам необходимо:

- Перед каждой лекцией просматривать РПД и предыдущую лекцию, что, возможно, позволит сэкономить трудозатраты на конспектировании новой лекции (в случае, когда предыдущий материал идет как опорный для последующего), ее основных разделов и т.п.;

- На некоторые лекции приносить вспомогательный материал на бумажных носителях, рекомендуемый лектором (таблицы, графики, схемы). Данный материал необходим непосредственно для лекции;

- При затруднениях в восприятии лекционного материала, следует обратиться к рекомендуемым и иным литературным источникам и разобраться самостоятельно. Если разобраться в материале все же не удалось, то существует график консультаций преподавателя, когда можно обратиться к нему за пояснениями или же прояснить этот вопрос у более успевающих студентов своей группы (потока), а также на практических занятиях. Важно не оставлять масштабных «белых пятен» в освоении материала.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Студентам следует:

• приносить с собой рекомендованную преподавателем к занятию литературу;

• до очередного практического занятия, по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

• при подготовке к практическим занятиям рекомендуется использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовую документацию в случае её актуальности по теме, а также материалы прикладных тематических исследований;

• теоретический материал следует соотносить с прикладным, так как в них могут применяться различные подходы, методы и т.п. инструментарий, которые не всегда отражены в лекции или рекомендуемой учебной литературе;

• в начале практических занятий,определить с преподавателем вопросы по разрабатываемому материалу, вызывающему особые затруднения в его понимании, освоении, необходимых при решении поставленных на занятии задач;

• в ходе занятий формулировать конкретные вопросы/ответы по существу задания;

• на занятиях, доводить каждую задачу до окончательного/логического решения, демонстрируя понимание проведенных расчетов (анализа, ситуаций).

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющие письменного выполнения лабораторной работы/иного задания преподавателя, или не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется отчитаться преподавателю по пропущенным темам занятий одним из установленных методов (самостоятельно переписанный конспект, реферат-отработка, выполненная лабораторно-практическая работа/задание и т.п.), не позже соответствующего следующего занятия.

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на теме, к началу зачетной сессии, упускают возможность

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

7.1. Рекомендуемая литература

7.1.1. Основная

Л.1.1	Лопатин Н.А., Шульгин А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019. - 99 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=361109
Л.1.2	Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 201 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=357459
Л.1.3	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. - Режим доступа: https://eJanbook.com/book/156380
Л.1.4	Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 197 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=363096
Л.1.5	Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 201 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=345904
Л.1.6	Замогильнов А.И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс] :Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 119 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=344860

7.1.2. Дополнительная литература

Л.2.1	Малейченко Е.А., Доценко Н.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 159 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=341972
Л.2.2	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] :Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 431 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=341538
Л.2.3	Каткова А.М., Храмцова А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. - Режим доступа: http://znanium. com/catalog/document? id=3 39601
Л.2.4	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура студента [Электронный ресурс] :Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=150515
Л.2.5	Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Электронный ресурс] :Статья. - Ижевск: ФГБОУ ВПО "Удмуртский Государственный университет", 2010. - 5 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=62360
Л.2.6	Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] :Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=59197
Л.2.7	Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] :Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=269320

7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства

7.2.1	Microsoft Windows 7
7.2.2	Microsoft Office 2013 Standard
7.2.3	Microsoft®WINHOME 10 Russian Academic OLP lLicense NoLevel Legalization GetGenuine

7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет

7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://eJanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "Znanium.com". Режим доступа: https://znanium.com/
7.3.4	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/
7.3.5	Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: http://window.edu.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 109029, г. Москва, ул. Талалихина, д.31: аудитория 9-107 - Спортивный зал для проведения занятий практического типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя, доска меловая, шкаф

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК -44/05вн. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной

реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы

Руководитель ОПОП

канд. техн. наук, доц. И.В. Павлова _____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры

Пищевые технологии и оборудование

Протокол от _____ 2023 г. № ___

Зав. кафедрой И.В. Павлова _____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

Пищевые технологии и оборудование

Протокол от _____ 2023 г. № ___

Зав. кафедрой И.В. Павлова _____