МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДОНСКОЙ КАЗАЧИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ПИЩЕВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г.РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
(ДКГИПТиБ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ. К.Г.РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)

Кафедра Индустрии питания и товарной экспертизы

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ДКГИПТиБ
(филиала)
_____ Г.В. Павлятенко
«23» апреля 2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.01.10 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания**

Направленность **Технология и организация производства продукции индустрии питания и специализированных пищевых продуктов**.

Квалификация выпускника **бакалавр**

Форма обучения ***очная, очно-заочная, заочная***
Срок обучения ***4, 4,5 года***

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

Ростов на Дону, 2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана на основании

- федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки *19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания* (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 августа 2020 г. N 1047

- учебного плана по основной профессиональной образовательной программе **высшего** образования *19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания* (бакалавриат) *направленность (профиль) Технология и организация производства продукции индустрии питания и специализированных пищевых продуктов.*

- профессиональный стандарта «22.005 Специалист по технологии продукции и организации общественного питания» трудовая функция D/01.6 Организация ведения технологического процесса в рамках принятой в организации технологии производства продукции общественного питания массового изготовления и специализированных пищевых продуктов, утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации ***от 15 июня 2020 года N 329н*** (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации ***17 июля 2020 года, регистрационный N 59004***)

Рабочая программа дисциплины разработана: к.с.н, доцентом С.А. Шенгелая

Руководитель основной
профессиональной
образовательной программы,
к.т.н., доцент Щербак Н.А.

(подпись)

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от 02 апреля 2024 г. № 9
Зав. кафедрой Гайломазова Елена Сергеевна
Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Индустрия питания и товарная экспертиза
Протокол от 23 апреля 2024 г. № 10

Зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....4
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП....4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ....4
4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ)....5
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ....7
6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ....10
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)....12
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....12
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ....13
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ....13
11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)....14
12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ....18
13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ....20

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Задачи учебной дисциплины:

– содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;

– включение в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;

– содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;

– формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;

– содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

– формирование потребности в здоровом образе жизни;

– формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма;

– формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Учебная дисциплина «**Физическая культура и спорт**» Блок 1 (Б1. О.01.10) реализуется в **Общекультурном модуле** основной образовательной программы «**Технология и организация индустрии питания**» по направлению 19.03.04 **Технология продукции и организация общественного питания** (высшее образование) профиль **Технология и организация производства продукции индустрии питания и специализированных пищевых продуктов, очной, очно-заочной и заочной формам обучения**.

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	УК-7.1. Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и

социальной и профессиональной деятельности	стиля жизни
	УК- 7.2. Уметь: 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. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

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

Очная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов / зачетных единиц**	**Семестры**			
		1			
Аудиторные занятия* (контактная работа)	36	36			
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	18	18			
Практические занятия (ПЗ)	18	18			
Семинары (С)	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа* (всего)	36	36			
В том числе:	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат (при наличии)					
Работа в ЭИОС		10			
Вид промежуточной аттестации (*зачет*)	зачет	зачет			
Общая трудоемкость часы	72	72			
зачетные единицы	2	2			

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

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	**Всего часов / зачетных единиц**	**Семестры**			
		1			
Аудиторные занятия* (контактная работа)	20	20			
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	10	10			

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры			
		1			
Практические занятия (ПЗ)	10	10			
Семинары (С)	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа* (всего)	62	62			
В том числе:	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат (при наличии)					
Работа в ЭИОС		10			
Вид промежуточной аттестации (*зачет*)	зачет	зачет			
Общая трудоемкость часы	72	72			
зачетные единицы	2	2			

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	курс			
		1			
Аудиторные занятия (контактная работа)	4	4			
В том числе:	-	-	-	-	-
Лекции	4	4			
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	64	64			
В том числе:	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат (при наличии)					
Работа в ЭИОС	10	10			
Вид промежуточной аттестации (*зачет, экзамен*)	зачет	зачет / 4			
Общая трудоемкость часы	72	72			
зачетные единицы	2	2			

Дисциплина реализуется посредством проведения учебных занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся). В соответствии с рабочей программой и тематическим планом изучение дисциплины проходит в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и самостоятельной работы обучающихся. При реализации дисциплины предусмотрена аудиторная контактная работа и внеаудиторная контактная работа посредством электронной информационно-образовательной среды. Учебный процесс в аудитории осуществляется в форме лекций и практических занятий. В лекциях раскрываются основные темы изучаемого курса, которые входят в рабочую программу. На практических занятиях более подробно изучается программный материал в плоскости

отработки практических умений и навыков и усвоения тем. Внеаудиторная контактная работа включает в себя проведение текущего контроля успеваемости (тестирование) в электронной информационно-образовательной среде.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры(УК-7)

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
Цель и задачи физического воспитания;
Основные понятия, термины физической культуры;
Виды физической культуры;
Социальная роль, функции физической культуры и спорта;
Физическая культура личности студента;
Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.(УК-7)

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система;
Основные анатомо-морфологические понятия;
Опорно-двигательный аппарат;
Кровь. Кровеносная система;
Дыхательная система;
Нервная система;
Эндокринная и сенсорная системы;
Функциональные изменения в организме при физических нагрузках;
Внешняя среда
Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. (УК-7)

Здоровье человека как ценность;
Компоненты здоровья;
Факторы, определяющие здоровье;
Здоровый образ жизни и его составляющие;
Физическое самовоспитание и самосовершенствование – необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья (УК-7)

Физическая культура в профессиональной деятельности;
Производственная физическая культура, ее цель и задачи;
Методические основы производственной физической культуры
Производственная физическая культура в рабочее время
Физическая культура и спорт в свободное время
Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры

Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности (УК-7)

Педагогические основы физического воспитания;
Методические принципы физического воспитания;
Средства физического воспитания;
Методы физического воспитания;
Основы обучения движениям;
Развитие физических качеств.

Тема 6 Общая физическая и специально физическая подготовка(УК-7)

Основы общей и специальной физической подготовки;

Спортивная подготовка;
Понятия общей и специальной физической подготовки;
Спортивная подготовка;
Средства спортивной подготовки;
Организация и структура отдельного тренировочного занятия;
Физические нагрузки и их дозирование.

Тема 7. Современные оздоровительные технологии. (УК-7)

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненноважными умениями и навыками;
Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции;
Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности;
Основы методики самомассажа;
Методика коррегирующей гимнастики для глаз;
Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями(УК-7)

Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом;
Средства и методы мышечной релаксации в спорте;
Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;
Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

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

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин *(вписываются разработчиком)*
Безопасность жизнедеятельности	Темы 1 – 8

5.3 Разделы и темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	4	2	3	9
Тема2.Социально-биологические основы физической культуры	2	2	5	9
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	2	2	5	9
Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	2	2	5	9
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	2	2	5	9

Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	2	4	3	9
Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	2	2	5	9
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	5	9
Форма промежуточной аттестации	зачёт			
Общий объем, часов	**18**	**18**	**36**	**72**

Очно-заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	1		6	7
Тема2.Социально-биологические основы физической культуры	1		6	7
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	1		6	7
Тема 4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья	2		6	8
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	2		6	8
Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	1		6	7
Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	1		6	7
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		20	21
Форма промежуточной аттестации	зачёт			
Общий объем, часов	**10**	**-**	**62**	**72**

Заочная форма обучения

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	1		6	7
Тема2. Социально-биологические основы физической культуры	1		6	7
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	1		6	7
Тема 4. Физическая тренировка в	2		6	8

обеспечении здоровья				
Тема 5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	2		6	8
Тема 6. Общая физическая и специально физическая подготовка	1		6	7
Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	1		6	7
Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1		16	17
Форма промежуточной аттестации	зачёт			**4**
Общий объем, часов	**10**		**58**	**72**

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

№	Наименование разделов (тем), *в которых используются активные и/или интерактивные образовательные технологии*	Образовательные технологии
1	Тема 1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры.	Лекция-беседа
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни.	Лекция-беседа
7	Тема 7. Современные оздоровительные технологии.	Лекция-беседа
8	Тема 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Лекция-беседа

6. ПЕРЕЧЕНЬ СЕМИНАРСКИХ, ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

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

Тема 7.	Современные оздоровительные технологии.	2	Устный опрос	УК-7
Тема 8.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	Устный опрос	УК-7

Заочная форма обучения

Для заочной формы обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены

6.1. План самостоятельной работы студентов

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
1. Особенности физкультурного образования. Место физической культуры и спорта в системе общей культуры	Проработка лекционного материала; подготовка к практическим занятиям (ответы на вопросы);	задание 1	3
2. Социально-биологические основы физической культуры		задание 2	5
3. Основы здорового образа жизни.		задание 3	5
4. Физическая тренировка в обеспечении здоровья		задание 4	5
5. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности	Проработка лекционного материала; подготовка к практическим занятиям (ответы на вопросы);	задание 5	3
6. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности		задание 6	5
7.Современные оздоровительные технологии.		задание 7	5
8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		задание 8	5
Самостоятельная работа всего			36

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся. Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.

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

Подготовка к устному опросу.

Одним из основных способов проверки и оценки знаний студентов по дисциплине является устный опрос, проводимый на занятиях. Устный опрос является формой текущего контроля и проводится индивидуально. Подготовка к опросу проводится в ходе самостоятельной работы студентов и включает в себя повторение пройденного материала по вопросам предстоящего опроса. Помимо основного материала студент должен изучить дополнительную рекомендованную литературу и информацию по теме, в том числе с использованием Интернет-ресурсов. Ответ студента должен представлять собой развёрнутое, связанное, логически выстроенное сообщение. При выставлении оценки преподаватель учитывает правильность ответа по содержанию, его последовательность, самостоятельность

суждений и выводов, умение связывать теоретические положения с практикой, в том числе и с будущей профессиональной деятельностью.

Подготовка к лекции. Необходимость самостоятельной работы по подготовке к лекции определяется тем, что изучение дисциплины строится по определенной логике освоения ее разделов. Чаще всего логика изучения того или иного предмета заключатся в движении от рассмотрения общих научных основ к анализу конкретных процессов и факторов, определяющих функционирование и изменение этого предмета.

Подготовка к практическому занятию. Подготовка к практическому занятию включает следующие элементы самостоятельной деятельности: четкое представление цели и задач его проведения; выделение навыков умственной, аналитической, научной деятельности, которые станут результатом предстоящей работы. выработка навыков осуществляется с помощью получения новой информации об изучаемых процессах и с помощью знания о том, в какой степени в данное время студент владеет методами исследовательской деятельности, которыми он станет пользоваться на практическом занятии.

Подготовка к лабораторной работе. Подготовка к выполнению лабораторных работ заключается в изучении студентами вопросов по теме данной лабораторной работы. Обучающийся также должен использовать сведения, изложенные ему на лекциях. Подготовку к лабораторной работе студент выполняет самостоятельно во вне учебное время. Консультации по подготовке к работе проводятся преподавателем так же во вне учебное время в соответствии с его расписанием.

Подготовка доклада. Цель самостоятельной работы: расширение научного кругозора, овладение методами теоретического исследования, развитие самостоятельности мышления студента. Доклад - публичное сообщение или документ, которые со--держат информацию и отражают суть вопроса или исследования применительно к данной ситуации. Устный доклад - читается по итогам проделанной работы и является эффективным средством разъяснения ее результатов.

Подготовка к зачету. Самостоятельная подготовка к зачету должна осуществляться в течение всего семестра. Подготовка включает следующие действия. Прежде всего нужно перечитать все лекции, а также материалы, которые готовились к семинарским и практическим занятиям в течение семестра. Затем надо соотнести эту информацию с вопросами, которые даны к зачету. Если информации недостаточно, ответы находят в предложенной преподавателем литературе. рекомендуется делать краткие записи.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом не предусмотрены.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а). Основная литература.

1.Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – 493 с

Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017.—140 с. // ЭБС «Znanium.com». — URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=809916- Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

б) Дополнительная литература

1. 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. // ЭБС «Znanium.com». —URL:

http://znanium.com/bookread2.php?book=978650 - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

2. 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. // ЭБС «Znanium.com». — URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=518178 - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

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. // ЭБС «Znanium.com». —URL: http://znanium.com/bookread2.php?book=511522 - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю.

в) программное обеспечение

1. Microsoft Windows 7 (№ 61273596)
2. Microsoft Office 2013 (№ 61273596)
3.Kaspersky Endpoint Security (№ 2304-180227-081330-327-749)
4.MicroSoft Visual Studio (№ 87411604)

г) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1.Договор с ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»" об оказании услуг по предоставлению доступа к электронным базам данных.

2. Контракт с ООО "ЗНАНИУМ" об оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Znanium.com». № 0373100036521000007 от 13.07.2021 С 23.07.2021 по 22.07.2022

3. Договор с ЭБС «Университетская библиотека онлайн». № 11-01/2022 от 18.01.2022

4. Договор с ЭБС «Лань» № 98/2021 от 16.12.2021 С 22.12.2021 по 21.12.2022

5.Официальный интернет-портал базы данных правовой информации http://pravo.gov.ru

6. Научная электронная библиотека http://www.elibrary.ru/

7. http://gks.ru Сайт Федеральной службы государственной статистики

8.www.consultant.ru

9. www.garant.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал для борьбы и волейбола для проведения занятий лабораторного и практического типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивное оборудование (маты борцовские, гири, гантели, штанги, сетка волейбольная, мячи волейбольные); Волейбольная площадка.

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

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

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

Возможности различных методов обучения в смысле активизации учебной деятельности различны, они зависят от природы и содержания соответствующего метода, способов их

использования, мастерства педагога. Тренировки в зале, игровой площадке, являются формой индивидуально- группового и профессионально-ориентированного обучения на основе реальных или модельных ситуаций применительно ввиду профессиональной деятельности обучающихся.

По дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся:

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

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

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

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

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

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов		
	Текущий Контроль (устный опрос)	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.

Рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на зачете.

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

Посещение студентом одного практического занятия оценивается преподавателем в 1,0 рейтинговый балл.

Текущий аудиторный контроль по дисциплине в течение семестра:

один ответ в устном опросе – до 2 рейтинговых баллов;

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

Студент допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее 40 рейтинговых баллов.

Студенты, не набравшие минимальных рейтинговых баллов по учебной дисциплине проходят процедуру добора баллов.

Максимальная рейтинговая оценка текущей успеваемости студента за семестр по результатам текущей работы и текущего контроля знаний (без учета премиальных баллов) составляет80 рейтинговых баллов.

Ответ студента может быть максимально оценен на зачете в 20 рейтинговых баллов.

Студент, по желанию, может сдать зачет в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее 60рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено».

Рейтинговая оценка по дисциплине и соответствующая аттестационная оценка по шкале «зачтено» при использовании формата «автомат», проставляется экзаменатором в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость только в день проведения зачета согласно расписанию группы, в которой обучается студент.

Для приведения рейтинговой оценки к аттестационной используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинг студента по дисциплине (включая премиальные баллы)
«зачтено»	от 60 баллов и выше
«не зачтено»	менее 60 баллов

Рейтинг по дисциплине у студента на зачете менее чем в10 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачетно-экзаменационную ведомость в графе «Аттестационная оценка» проставляется «не зачтено».

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (участие в научных конференциях, конкурсах, олимпиадах, активная работа на аудиторных занятиях, публикации статей, работа со школьниками, выполнение заданий повышенной сложности, изготовление наглядных пособий и т.д.) в количестве, не превышающем 20рейтинговых баллов за семестр. Премиальные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

11.1. Оценочные средства текущего контроля

Примерный перечень вопросов для устного опроса (УК-7)

1. К социальным функциям физической культуры не относится:

2. Верно что спортивная деятельность носит добровольный характер, а физическое воспитание – обязательный?

3. Верно ли, что физическое воспитание направлено на развитие специальных физических способностей человека, выявление его резервных возможностей?

4. Верно ли, что спорт высших достижений – это коммерческо-спортивная деятельность?

7. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

8. Двигательно-активный отдых и развлечения с использованием физических упражнений, подвижных игр, различных видов спорта, естественных сил природы, в результате которых восстанавливается умственная и физическая работоспособность.

9. Результат физической подготовки, выраженный в достигнутом уровне физической работоспособности, развитии физических способностей, сформированности двигательных умений и навыков.

10. Органическое единство сформированности мотивационно- ценностного, практико-деятельностного и операционального компонентов личности.

11. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

12. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

13. Какое из понятий является наиболее ѐмким (включающим все остальные):

14. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

15. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

16. Что относится к показателям физической подготовленности.
19. Цель физической воспитания студентов это?
21. Базовая (образовательная) физическая культура .
25. Цель физкультурного образования.

Примерный перечень тем докладов (УК-7)

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

11.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета

Код и содержание компетенции(части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП	Результаты обучения
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1) Ознакомительный этап: изучение теоретического материала и овладение практическими навыками. 2) Применение полученных знаний согласно поставленным задачам	**Недостаточный** уровень: Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы. **Пороговый** уровень: Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка. **Продвинутый** уровень: Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер и применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности и устойчивого практического навыка. **Высокий** уровень: Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ:

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

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Исходные понятия и предмет теории и методики физической культуры.
2. Формы физической культуры.

3. Средства физического воспитания: их характеристика и классификация. Физическое упражнение как средство физического воспитания.
4. Методы физического воспитания: их характеристика и классификация. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями.
5. Принципы физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.
6. Характеристика процесса обучения двигательным действиям.
7. Силовые качества: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
8. Скоростные качества: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
9. Выносливость: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
10. Координационные способности: понятие, формы проявления, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
11. Гибкость: понятие, виды, средства, методы и возрастные закономерности в процессе физического воспитания.
12. Формы построения занятий физическими упражнениями.
13. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания детей школьного возраста.
14. Планирование и контроль в процессе занятий физическими упражнениями.
15. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
16. Физическое воспитание школьников.
17. Физическая культура в системе профессионального образования.
18. Физическая культура в период трудовой деятельности человека.
19. Физическая культура в пожилом и старческом возрасте человека.
20. Теория спорта как научная дисциплина.
21. Основные разделы теории спорта.
22. Междисциплинарная связь теории спорта.
23. Понятие, основные функции, структура и виды спортивных соревнований.
24. Взаимосвязь закономерностей и принципов спортивной тренировки.
25. Отбор и ориентация на различных этапах многолетней подготовки спортсменов.
26. Физическая подготовка спортсменов (структура и содержание).
27. Спортивная техника, задачи, средства и методы тактической подготовки.
28. Спортивная тактика, задачи, средства и методы тактической подготовки.
29. Характеристика комплексного контроля в спорте.
30. Современные аппаратурные методы в подготовке спортсменов.

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 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.	Утверждена и введена в действие решением кафедры Индустрии питания и товарной экспертизы на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки *19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания* (бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2020_г. №970	Протокол заседания кафедры № 1 от «30» августа 2022 года	01.09.2022г.
2.	Актуализирована на основании приказа Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456 и введена в действие решением кафедры Индустрии питания и товарной экспертизы	Протокол заседания кафедры № 1 от «30» августа 2023 года	01.09.2023г.
3.	Актуализирована на основании приказа Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456 и введена в действие решением кафедры Индустрии питания и товарной экспертизы	Протокол заседания кафедры Протокол от 23 апреля 2024 г. № 10	02.09.2024г.