МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Донской казачий государственный институт пищевых технологий и бизнеса (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)»

Донской казачий государственный институт пищевых технологий и бизнеса (филиал)

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора ДКГИПТиБ (филиала)

_____ Г.В. Павлятенко

«10» апреля 2026 г.

# Рабочая программа дисциплины (модуля)

## Б1.О.01.06 ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ
## Физическая культура и спорт

| | |
|---|---|
| Кафедра: | Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций |
| Направление подготовки: | 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания |
| Направленность (профиль): | Управление ресторанным бизнесом |
| Квалификация выпускника: | Бакалавр |
| Форма обучения: | очная |
| Год набора: | 2026 |
| 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, 2026 г.

Программу составил(и):
к.ф.н. доцент Гончаров В.П.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
**"Физическая культура и спорт"**
разработана на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 26 марта 2026 г. протокол № 9 в соответствии с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1047),

Руководитель ОПОП
канд. тех. наук, доцент Щербак Н.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры

**Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций**

Протокол от 10 апреля 2026 г. № 8
И.о. зав. кафедрой Гайломазова Елена Сергеевна

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры

**Индустрия питания и товарная экспертиза**

Протокол от 10 апреля 2026 г. № 8
И.о. зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ 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 ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

## 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 ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: "Физическая культура и спорт"

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

**Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками**

| № п/п | Наименование | Семестр | Шифр компетенции |
|---|---|---|---|
| 1 | Ознакомительная практика | 2 | УК-4.1, УК-4.2, УК-4.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, ОПК-1.1, ОПК-1.2, ОПК-1.3 |

**Распределение часов дисциплины**

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | Итого | |
|---|---|---|---|---|
| Недель | 17 1/6 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Практические | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Итого ауд. | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Контактная работа | 32 | 32 | 32 | 32 |
| Сам. работа | 40 | 40 | 40 | 40 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 |

**Вид промежуточной аттестации:**

Зачёт 1 семестр

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

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

**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 | Часы | Интеракт. | Прак. подг. | Индикаторы достижения компетенции | Виды контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1.Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты** | | | | | | |
| 1.1 | **Тема 1. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты. Цели и задачи дисциплины. Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность.**<br><br>**Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры /Лек/** | 1 | 16 | 0 | 0 | УК-7.1 | Тестирование, реферат |
| 1.2 | **Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты.**<br><br>**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 /Ср/** | 1 | 4 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| | **Раздел 2.Содержание и организационные формы физической культуры в вузах** | | | | | | |
| 2.1 | **Содержание и организационные формы физической культуры в вузах.**<br><br>**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 /Ср/** | 1 | 4 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| | **Раздел 3.Основы здорового образа жизни** | | | | | | |
| 3.1 | **Основы здорового образа жизни.**<br><br>**Знать: Знает основы физической** | 1 | 4 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **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 /Ср/** | | | | | | |
| 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/** | 1 | 8 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2 | тестирование |
| | **Раздел 4.Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры** | | | | | | |
| 4.1 | **Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры.**<br><br>**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/** | 1 | 4 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| | **Раздел 5.Физиологические основы физической культуры** | | | | | | |
| 5.1 | **Физиологические основы физической культуры.**<br><br>**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 /Ср/** | 1 | 6 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 /Пр/** | 1 | 8 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2 | тестирование |
| | **Раздел 6.Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений** | | | | | | |
| 6.1 | **Тема 6. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений Функции мышечной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок. Функции опорно-двигательного аппарата.<br><br>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/** | 1 | 4 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| | **Раздел 7.Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок** | | | | | | |
| 7.1 | **Тема 7. Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок Основные функции крови. Функции дыхательной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок.<br><br>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/** | 1 | 4 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| | **Раздел 8.Общая и специальная физическая подготовка** | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8.1 | **Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП).**<br><br>**Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры; принципы подбора упражнений, относящихся к общей и специальной подготовке**<br>**Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для подготовки общей и специальной направленности**<br>**Владеть: Владеет средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки**<br>**/Ср/** | 1 | 10 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы для самоподготовки |
| | **Раздел 9.Зачёт** | | | | | | |
| 9.1 | **Промежуточная аттестация.**<br>**Знать: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.**<br>**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.**<br>**Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. /Зачёт/** | 1 | 0 | 0 | 0 | УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3 | Вопросы к зачету, итоговое тестирование |

**Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:**

***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 обучения в сотрудничестве***

Технология обучения в сотрудничестве используется в образовательной практике для преодоления последствий индивидуального характера учебной деятельности субъектов и их стремлений исключительно к индивидуальным образовательным достижениям. Она позволяет обогатить опыт и приобрести через учебный труд те навыки совместимой деятельности, которые затем могут стать необходимыми в будущей профессиональной и социальной деятельности в течение жизни. Цель технологии состоит в формировании умений у субъектов образовательного процесса эффективно работать сообща во временных командах и группах и добиваться качественных образовательных результатов

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающегося (далее - СРС) – это планируемая учебная, практическая, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время (свободное от аудиторных учебных занятий) по заданию и при методическом руководстве научно-педагогического работника (далее – преподаватель) и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных образовательных программ на иных условиях, но без их непосредственного участия.
СРС по заданию и при методическом руководстве преподавателя и (или) лиц, привлекаемых к реализации основных профессиональных образовательных программ на иных условиях, реализуется во время групповых консультаций и (или) индивидуальной работы обучающихся с преподавателями Университета и (или) лиц, привлекаемых к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальных консультаций), а также во время текущего контроля выполнения заданий, отнесенных к самостоятельной работе обучающихся.
Целью СРС является овладение формирование компетенций через овладение знаниями, умениями и навыками профессиональной деятельности по направлению подготовки (специальности). Самостоятельная работа является обязательной для каждого обучающегося.
Формы самостоятельной работы обучающихся определяются преподавателями кафедр Университета при разработке рабочих программ дисциплин (модулей), рабочих программ практик, программ государственной итоговой (итоговой) аттестации, методических указаний по выполнению практических, лабораторных работ, написанию курсовых работ/проектов и ВКР в соответствии с их содержанием.
В Университете оборудованы специальные помещения для самостоятельной работы обучающихся. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно -телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

## 6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием уровней их сформированности

**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

Умеет 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

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

Владеет 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 умеет 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. Описание критериев оценивания успеваемости

| НЕДОСТАТОЧНЫЙ | ПОРОГОВЫЙ | ПРОДВИНУТЫЙ | ВЫСОКИЙ |
|---|---|---|---|

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

**6.3. Оценочные средства текущего контроля**

Текущая аттестация 1 семестр

Тема: Основы здорового образа жизни

1. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека:
1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни
a.3, 1, 4, 2
b.1, 2, 3, 4
c.4, 3, 2, 1
d.2, 4, 1, 3

2. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:
a.60 – 80 уд./мин.
b.72 – 80 уд./мин.
c.85 – 90 уд./мин.
d.80 – 85 уд./мин.

3. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:
a.25 – 30 мин
b.55 – 60 мин
c.40 – 45 мин
d.70 – 75 мин

4. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости
Выберите один ответ:
a.волейбол
b.гимнастика
c.теннис
d.тяжёлая атлетика

5. Назовите самые опасные факторы риска в образе жизни людей:
Выберите один ответ:
a.психологические стрессы
b.алкоголизм, наркомания, курение
c.малая двигательная активность (гипокинезия)

Тема: Физиологические основы физической культуры.
1.Основу двигательных способностей составляют...
Выберите один ответ:
a. гибкость и координированность
b. физические качества и двигательные умения
c. сила, быстрота, выносливость
d. двигательные действия
2. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...
Выберите один ответ:
a.биомеханическими характеристиками двигательного действия
b.соотношением методов обучения и воспитания
c.закономерностями формирования двигательных навыков
d.индивидуальными особенностями обучаемого
3. Двигательное умение - это:
Выберите один ответ:
a.формирование программы действия
b.управление движениями при активной роли мышления
c.система отдельных движений
4. Укажите правильность и последовательность выполнения нижеперечисленных упражнений, входящих в комплекс утренней гигиенической гимнастики:
Выберите один ответ:
a.Дыхательные упражнения, ходьба, бег в спокойном темпе, прыжки
b.Ходьба, прыжки, бег в спокойном темпе, дыхательные упражнения
c.Ходьба, бег в спокойном темпе, прыжки, дыхательные упражнения
d.Прыжки, бег в спокойном темпе, ходьба, прыжки, дыхательные упражнения
5. Образование двигательного навыка происходит по трём фазам
Выберите один ответ:
a.активизации, компенсации, генерализации
b.управления, активности, концентрации
c.генерализации, концентрации, автоматизации
Тема
Примерные темы рефератов
Темы реферата к разделу №1
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.

Темы реферата к разделу №2
1. Содержание занятия по физической культуре в ВУЗе.
2. Структура занятия по физической культуре.
3. Массовые и оздоровительные мероприятия в ВУЗе.
4. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
5. Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.

Темы реферата к разделу №3
1. Ценность и значимость для профессионала.
2. Современное состояние здоровья молодежи.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.
4. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
5. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
6. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
7. Рациональное питание и профессия, режим трудовой и учебной деятельности, активный отдых.
8. Гигиенические средства оздоровления: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Темы реферата к разделу №4
1. Основные принципы физического воспитания (на примере занятий физической культурой в ВУЗе).
2. Физические упражнения, как средства физического воспитания.
3. Классификация физических упражнений.
4. Оздоровительное влияние циклических видов спорта на здоровье.
5. Развитие координационных способностей в ациклических видах спорта.
6. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Темы реферата к разделу №5
1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Формирование двигательного навыка по трём фазам на примере плавания способом кроль на спине.
3. Развитие физических качеств (сила, быстрота, координационные способности, выносливость, гибкость).

Вопросы для самоподготовки

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №1
1. Дайте определение понятию "физическая культура"?
2. Дать определение понятиям "общая физическая подготовка" (ОФП) и "специальная физическая подготовка"(СФП).
3. Объясните, в чём разница между ОФП и СФП?
4. Назовите задачи специальной физической подготовки?
5. Назовите задачи общей физической подготовки?
6. Дайте определение понятию "физическая подготовка"?
7. Дайте определение понятию "физическое развитие"?
8. Дайте определение понятию "физическое совершенство"?
9. Дайте определение понятию "профессионально-прикладная физическая подготовка"?
10.Дайте определение понятию "спорт"?
11.Дайте определение понятию "физическая рекреация"?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №2
1. Из каких разделов состоит учебный материал по дисциплине "Физическая культура и спорт" в вузе?
2. Какие основные обязанности должен выполнять студент в процессе прохождения курса "Физическая культура и спорт"?
3. Какие учебные отделения создаются на каждом курсе, для проведения практических занятий?
4. В каких формах могут проводиться учебные занятия по дисциплине "Физическая культура и спорт" в вузе?
5. Какова структура занятия по физической культуре в вузе?
6. Сколько по времени длится каждая часть учебного занятия (подготовительная, основная, заключительная)?
7. Назовите основные формы оздоровительной физической культуры.
8. Каковы особенности учебного процесса в специальном учебном отделении?
9. Каковы особенности учебного процесса в подготовительном учебном отделении?
10. Каковы особенности учебного процесса в спортивном учебном отделении?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №3
1. Дайте определение понятию "здоровье"?
2. Назовите пять признаков здоровья?
3. Дайте определение понятию "социальное здоровье"?
4. Дайте определение понятию "психическое здоровье"?
5. Дайте определение понятию "физическое здоровье"?
6. Назовите факторы, влияющие на здоровье студентов?
7. Перечислите компоненты, составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)?
8. Дайте определение понятию "закаливание"?
9. Назовите виды закаливания?
10. Каковы последствия воздействия вредных привычек (алкоголизм, табакокурение, наркомания) на организм?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №4
1. Перечислите функции физической культуры частного характера?
2. Назовите средства физического воспитания?
3.Охарактеризуйте принцип сознательности и активности?
4. Охарактеризуйте принцип наглядности?
5. Охарактеризуйте принцип доступности?
6. Охарактеризуйте принцип систематичности?
7. Охарактеризуйте принцип динамичности?
8. Дайте определение понятию "физическое упражнение"?
9. Каким видам спорта характерны циклические движения?
10.Каким видам спорта характерны ациклические движения?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №5
1. Перечислите упражнения по проявлению силы и мощности сокращения мышц?
2. Дайте определение понятию "двигательное действие"?
3. Дайте определение понятию "двигательное умение"?
4. Назовите три фазы образования двигательного навыка?
5. Назовите "силовые" упражнения с собственным весом?
6. Назовите зоны мощности, характерные для всех циклических движений?
7. В каких видах спорта преобладают циклические движения?
8. Назовите задачи третьего этапа развития двигательного навыка?
9. Назовите основные физические качества?
10. Чем отличается двигательное умение от двигательного навыка?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №6
1. Из каких трёх самостоятельных частей состоит опорно-двигательный аппарат (ОДА)?
2. Назовите основные функции ОДА?

3. Какое количество позвонков входит в состав позвоночного столба?
4. Какие изменения в развитии ОДА можно наблюдать под влиянием физических нагрузок?
5. Какие виды мышц вы знаете?
7. Дайте определение понятию "мышечный тонус"?
8. Какие изменения происходят в мышечном аппарате под воздействием физических нагрузок?
9. Назовите основные мышцы спины?
10. При развитии какого физического качества происходит улучшение в работе сердечной мышцы?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №7
1. Перечислите основные функции крови?
2. Дайте определение понятию "частота сердечных сокращений" (ЧСС)?
3. В каких единицах измеряется ЧСС?
4. Перечислите основные функции дыхательной системы?
5. Какое влияние упражнения аэробного характера оказывают на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма?
6. Объясните, что такое "систолический объём крови"?
7. Какие тренировочные нагрузки необходимы для развития сердечной мышца?
8. Что называется "дыханием"?
9. Дайте определение понятию "жизненная ёмкость лёгких" (ЖЕЛ)?
10. Дайте определение понятию "дыхательный объём"?

Вопросы для самостоятельной подготовки к разделу №8
1. Назовите основные задачи ОФП?
2. Что является средствами ОФП?
3. Какие основные физические качества вы знаете?
4. Дайте определение понятию "взрывная сила"?
5. Какие упражнения с внешним сопротивлением вы знаете?.
6. Какие упражнения с отягощением собственным весом вы знаете?.
7. Что называется простой реакцией при развитии скоростных способностей?
8. Дайте определение понятию "общая выносливость"?
9. Дайте определение понятию "специальная выносливость"?
10. Перечислите основные методы развития выносливости?

**6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации**
Вопросы к зачету 2 семестр:

Индикатор достижения компетенции Знать:
Вопросы на установление последовательности.
1. Расставьте по порядку освоения следующие вид процедур при закаливании водой.
А купание
Б обливание
В обтирание
Г душ
2. Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки
А упражнения на развитие гибкости
Б на развитие мышц брюшного пресса
В на формирование поз тела и походки
Г на развитие мышечно-суставной чувствительности
3. Расставьте по порядку применения пять разделов содержания спортивной тренировки
А тактическая подготовка
Б теоретическая
В физическая
Г техническая
Д психологическая
4. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики
А дыхательные упражнения
Б потягивания
В бег с переходом на ходьбу
Г прыжки
Д упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
Е ходьба с постепенным повышением частоты шагов
5. Расставьте зоны мощности (начиная с наименьшего времени) в зависимости от продолжительности работы при циклическом характере работы
А зона максимальной мощности
Б большой мощности
В умеренной
Г субмаксимальной

Вопросы на установление соответствия.
1. Установите соответствие между физическими качества и выполняемыми упражнениями упражнения:
1. Выносливость А челночный бег, метание предметов
2. Сила Б плавание без остановок от 25м до 100м.
3. Скорость В пружинящие приседания
4. Ловкость, координация Г. подвижные игры
5. Гибкость Д. лазание по канату, шесту, поднимание гантелей.
2. Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:
1. Небольшая А 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности Б 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка В 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная Г 150-170 уд/мин.
3. Установите соответствие между системами организма и их изменениями при физических нагрузках:
1. Мышечная система А Учащение дыхания
2. Сердечно-сосудистая система Б Рост объема и силы мышц
3. Дыхательная система В Ускорение сердцебиения
4. Нервная система Г Улучшение реакции и координации
4. Установите соответствие между средствами физической культуры и их назначением:
1. Утренняя гимнастика
2. Спортивные игры
3. Плавание
4. Туризм
А Развитие командного взаимодействия
Б Укрепление всех групп мышц и дыхательной системы
В Повышение общего тонуса организма
Г Развитие выносливости и ориентирования
5. Установите соответствие между методами физической культуры и их примерами:
1. Интервальный метод
2. Круговой метод
3. Игровой метод
4. Равномерный метод
А Чередование бега и ходьбы с отдыхом
Б Выполнение упражнений на площадках по кругу
В Бег в умеренном темпе на дистанцию
Г Проведение эстафет и подвижных игр

Индикатор достижения компетенции Уметь:
1. Какая патология может возникнуть у человека при выполнении физической работы в одежде, плохо пропускающей воздух, или в душном помещении? "Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А задышка
Б перегрев
В ожог
Г тепловой удар
2. Что такое рациональное питание? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А питание с учетом времени приема пищи
Б питание с учетом потребностей организма
В питание специальным набором продуктов
Г питание с учетом питательной ценности
3. Когда целесообразно применять подводящие упражнения? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А при необходимости устранения причин возникающих ошибок
Б в случае использования метода целостно-аналитической тренировки
В если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
Г в случае, когда ученик слабо развит физически
4. Что является фундаментальной базой методики формирования физических качеств? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А последовательность упражнений
Б постепенное нарастание силы воздействия
В длительность педагогической деятельности
Г простота выполнения упражнений
5. Какой показатель характеризует фазы развития организма? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А возраст зубов и скелета
Б биологический возраст
В структура волос
Г структура сетчатки глаза
6. Какой из вариантов содержит перечень не физических качеств? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А быстрота, гибкость
Б бодрость, стойкость

А совокупность психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению
Б умение сохранять установленные рабочие параметры
В совокупность психофизических качеств, предрасполагающих к выполнению всевозможных силовых нагрузок
Г умение, не утомляясь, долго выполнять физическую работу
8. К чему относится бег на дальние дистанции? Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А эстафете
Б спринту
В челночному бегу
Г легкой атлетике
9. Двигательный навык – это в физкультуре … Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А условно-рефлекторный импульс
Б форма двигательных действий
В удерживание перечня показателей высшей нервной активности
Г развитие относительных рефлексов любого порядка
10. Умственная усталость - это... Выберите один или несколько правильных ответов, аргументируйте свой выбор.
А субъективное ощущение человека
Б объективное состояние организма
В психологическая особенность человека
Г физиологическое состояние человека

Индикатор достижения компетенции Владеть:
Ситуационная задача 1.
1. Вы живете в полосе умеренного климата, но на некоторое время Вам предстоит работа в одном из районов Крайнего Севера. К каким изменениям обмена веществ и энергии следует подготовить свой организм и как можно изменить рацион питания, чтобы успешно приспособиться к пониженной температуре атмосферного воздуха?
Ситуационная задача 2.
2. В сентябре студентка третьего курса университета Мария А. купила абонемент в фитнес- клуб и активно посещала занятия, три раза в неделю пользуясь бассейном и тренажерным залом. Однако в конце января сотрудники фитнес -клуба заметили, что Мария уже месяц не посещает клуб, и позвонили ей, чтобы узнать про ее самочувствие. Мария ответила, что не ходит на занятия, потому что у нее экзаменационная сессия, она много занимается и сильно устает. Какие рекомендации ей может дать тренер в данной ситуации?
Ситуационная задача 3.
3. Центр социального обеспечения пригласил Вас провести 6-часовой очный марафон по обучению пользованию специализированными компьютерными программами. В центре соцобеспечения не дают звонков с занятий на перемены. По каким признакам Вы поймете, что участники марафона утомлены и пора сделать небольшой перерыв на 3–5 минут, а по каким – что необходим перерыв более длительный?
Ситуационная задача 4.
4. Полностью физически здоровый, тонкокостный, стройный, но никогда ранее не занимавшийся спортом, кроме уроков физкультуры в школе, студент-первокурсник Олег Т. самостоятельно занимается в тренажерном зале по принципу «как учили в школе»: при силовых тренировках Олег использует отягощения до 30% своего рекордного веса, и выполняет упражнения сериями по 15–2
5 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие он выполняет 3–6 подходов, отдых между ними от 2 до 4 минут. Через два месяца после начала занятий Олег пожаловался тренеру зала, что его цель – научиться длительное время выполнять действия, требующие значительного проявления силы – никак не достигается. Что Олег делает неправильно и какой метод тренировки должен рекомендовать Олегу тренер?
Ситуационная задача 5.
5. Двадцатилетняя Ирина В., обладающая «модельной» внешностью, дома поддерживала свою физическую форму при помощи занятий стретчингом, выполняя упражнения согласно рекомендациям с интернет-видеоролика. Ей очень нравилось, что занятие короткое: всего 5 упражнений, в каждом из них надо удерживать позу по 5 секунд, всего 2 подхода перерывом в 5 секунд: «5 сек поза – 5 сек дышим – 5 сек поза – меняем упражнение». Когда Ирина пришла на занятия стретчингом в спортзал к тренеру, она была сильно удивлена. Какие параметры стретчинговой тренировки являются общими и наиболее распространенными?
Ситуационная задача 6.
6. Проведенное в начале первого семестра медицинское обследование студента Ивана Л., организованное совместно с проведением тестирования и мониторинга показателей его физического и психофизиологического состояния (ФПС) с применением компьютеризированных диагностических аппаратно-программных комплексов и систем (АПКС), показало, что у Ивана II группа здоровья. Иван планирует принять участие в летних массовых спортивных соревнованиях. Какие организационные условия необходимо выполнить Ивану, чтобы его план исполнился?
Ситуационная задача 7.
7. Утренняя гимнастика в понимании братьев Смирновых всегда заключалась в беге до изнеможения: проснулись, умылись, побежали, замучились, вернулись, легли. Каждый год они с энтузиазмом включались в занятия в начале каникул, но быстро теряли интерес к такой утренней процедуре. Когда старший из братьев поступил в институт и с интересом занялся физической культурой, он рассказал младшему о том, как правильно выполнять утреннюю гимнастику. Какие рекомендации дал старший брат младшему?
Ситуационная задача 8.
8. Дайте рекомендации 25-летнему молодому человеку весом 70 кг, ведущему малоподвижный образ жизни, по регулированию интенсивности физической нагрузки при ходьбе, чтобы она оказала эффективное воздействия на его организм.
Ситуационная задача 9.
9. Дайте рекомендации 20-летней девушке со II группой здоровья, имеющей отклонения в виде сколиоза

6.Двигательное умение – это:
А уровень владения знаниями о движениях
Б уровень владения двигательным действием
В уровень владения тактической подготовкой
Г уровень владения системой движений
7.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
А двигательных, гигиенических и просветительских задач
Б закаливающих, психологических и философских задач
В задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
Г оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
8.Временное снижение работоспособности принято называть:
А усталостью
Б напряжением
В утомлением
Г передозировкой
9.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
А метания
Б прыжки
Вкувырки
Г бег
10.Одним из основных физических качеств является:
А внимание
Б работоспособность
В сила
Г здоровье
11.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
А сила
Б выносливость
В быстрота
Г ловкость
12.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
А подвижных и спортивных игр
Б прыжков в высоту
В бега с максимальной скоростью
Г занятий легкой атлетикой
13.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…
А строевыми приемами
Б передвижениями
В размыканиями и смыканиями
Г построениями и перестроениями
14.Формирование человеческого организма заканчивается к:
А 14-15 годам;
Б 17-18 годам;
В 19-20 годам;
Г 22-25 годам.
15. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
А комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
Б комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
В способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
Г способность сохранять заданные параметры работы.

**6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Учебным планом не предусмотрено

**6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Методические рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам.
Работа с рекомендованной литературой:
При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит

пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать. План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов: - план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения, - текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника, - свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом, - тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу. В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия представляют особую форму сочетания теории и практики. Их назначение – углубление проработки теоретического материала предмета путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к практическим занятиям включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение практического занятия предполагает, например:
- индивидуальные выступления студентов с сообщениями по какому-либо вопросу изучаемой темы;
- фронтальное обсуждение рассматриваемой проблемы, обобщения и выводы;
- решение задач и упражнений по образцу;
- решение вариантных задач и упражнений;
- решение ситуационных производственных (профессиональных) задач;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- выполнение контрольных работ;
- работу с тестами.
При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется: внимательно ознакомиться с тематикой практического занятия; прочесть конспект лекции по теме, изучить рекомендованную литературу; составить краткий план ответа на каждый вопрос практического занятия; проверить свои знания, отвечая на вопросы для самопроверки; если встретятся незнакомые термины, обязательно обратиться к словарю и зафиксировать их в тетради. Все письменные задания выполнять в рабочей тетради. Практические занятия развивают у студентов навыки самостоятельной работы по решению конкретных задач.

Методические рекомендации по подготовке к лабораторным работам

Лабораторные работы представляют одну из форм освоения теоретического материала с одновременным формированием практических навыков в изучаемой дисциплине (модуле). Их назначение – углубление проработки теоретического материала, формирование практических навыков путем регулярной и планомерной самостоятельной работы студентов на протяжении всего курса. Процесс подготовки к лабораторным работам включает изучение нормативных документов, обязательной и дополнительной литературы по рассматриваемому вопросу. Непосредственное проведение лабораторной работы предполагает:
- изучение теоретического материала по теме лабораторной работы (по вопросам изучаемой темы);
- выполнение необходимых расчетов и экспериментов;
- оформление отчета с заполнением необходимых таблиц, построением графиков, подготовкой выводов по проделанным экспериментам и теоретическим расчетам;
- по каждой лабораторной работе проводится контроль: проверяется содержание отчета, проверяется усвоение теоретического материала.
Контроль усвоения теоретического материала является индивидуальным.

Методические указания по выполнению отчёта к лабораторным работам

Основным требованием по выполнению лабораторных и практических работ является полное исчерпывающее описание всей проделанной работы, позволяющее судить о полученных результатах, степени выполнения и профессиональной подготовки студентов.
Методические указания обеспечивают комплексный подход в учебной работе студентов, единство и преемственность требований к оформлению результатов работы на разных этапах обучения. С единых позиций приведены основные требования к структуре, оформлению и содержанию отчета по лабораторным и практическим работам.
Структура отчёта:
- цель работы;
- краткие теоретические сведения;
- ход выполнения работы;
- выводы.
Дополнительные элементы:
- приложения;
- библиографический список.
Требования к содержанию отчёта:

1. Титульный лист
В верхнем поле листа указывают полное наименование учебного заведения.
В среднем поле указывается вид работы, в данном случае лабораторная или практическая работа с указанием курса, по которому она выполнена, и ниже ее название. Название работы приводится без слова "тема" и в кавычки не заключается.
Далее ближе к правому краю титульного листа указывают фамилию, инициалы и группу учащегося, выполнившего работу, а также фамилию, инициалы преподавателя, принявшего работу.
В нижнем поле листа указывается место выполнения работы и год ее написания (без слова год).
2. Цель работы должна отражать тему работы, а также конкретные задачи, поставленные студенту на период выполнения работы. По объему цель работы в зависимости от сложности и многозадачности работы составляет от нескольких строк до 0,5 страницы.
3. Краткие теоретические сведения. В этом разделе излагается краткое теоретическое описание изучаемой в работе темы. Материал раздела не должен копировать содержание методического пособия или учебника по данной теме, а ограничивается изложением основных понятий, требующихся для дальнейшей обработки полученных результатов. Объем литературного обзора не должен превышать 1/3 части всего отчета.
4. Ход выполнения работы. В данном разделе подробно излагается методика выполнения работы, процесс получения данных и способ их обработки. Если используются стандартные пакеты компьютерных программ для обработки экспериментальных результатов, то необходимо обосновать возможность и целесообразность их применения, а также подробности обработки данных с их помощью.
5. Выводы по работе - кратко излагаются результаты работы, полученные в результате выполнения работы, а также краткий анализ полученных результатов.
Отчет по лабораторной работе оформляется на листе формата А4. Допускается оформление отчета по лабораторной работе в электронном виде средствами Microsoft Office. Текст работы должен быть напечатан через полтора интервала шрифтом Times New Roman, кегль – 12. Поля должны оставаться по всем четырем сторонам печатного листа: левое – не менее 30 мм, правое – не менее 10, нижнее – не менее 20 и верхнее – не 15 мм.
Для защиты лабораторной работы студент должен подготовить отчет, провести самостоятельную работу, иметь отметку о проверенном отчете.
Результаты определяются по пятибалльной системе оценок.

Методические рекомендации по выполнению реферата

Реферат – письменная работа объемом 8–10 страниц. Это краткое и точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы. Тему реферата студент выбирает из предложенных преподавателем или может предложить свой вариант. В реферате нужны развернутые аргументы, рассуждения, сравнения. Содержание темы излагается объективно от имени автора. Функции реферата: информативная, поисковая, справочная, сигнальная, коммуникативная. Степень выполнения этих функций зависит от содержательных и формальных качеств реферата и для каких целей их использует. Требования к языку реферата: должен отличаться точностью, краткостью, ясностью и простотой.
Структура реферата:
1. Титульный лист
2. Оглавление (на отдельной странице). Указываются названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками, перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Обязательно формулируются цель и задачи реферата.
4. Основная часть. Подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала. В случае если используется чья-либо неординарная мысль, идея, то обязательно нужно сделать ссылку на того автора, у кого взят данный материал.
5. Заключение. Последняя часть научного текста. В краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования.
6. Приложение. Может включать графики, таблицы, расчеты.
7. Библиография (список литературы). Указывается реально использованная для написания реферата литература. Названия книг располагаются по алфавиту с указанием их выходных данных. Общие требования к построению, содержанию и оформлению».
При проверке реферата оцениваются:
- знание фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования;
- степень обоснованности аргументов и обобщений;
- качество и ценность полученных результатов;
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы.
Правила написания научных текстов (реферат):
Здесь приводятся рекомендации по консультированию студентов относительно данного вида самостоятельной работы. Во время консультаций руководителю следует предложить к обсуждению следующие вопросы.
• Какова истинная цель Вашего научного текста – это поможет Вам разумно распределить свои силы и время.
• Важно разобраться, кто будет «читателем» Вашей работы.
• Начинать писать серьезную работу следует не раньше, чем возникнет ощущение, что по работе с источниками появились идеи, которыми можно поделиться.
• Должна быть идея, а для этого нужно научиться либо относиться к разным явлениям и фактам несколько критически

(своя идея – как иная точка зрения), либо научиться увлекаться какими-то известными идеями, которые нуждаются в доработке (идея – как оптимистическая позиция и направленность на дальнейшее совершенствование уже известного).
• Писать следует ясно и понятно, стараясь основные положения формулировать четко и недвусмысленно, а также стремясь структурировать свой текст.
• Объем текста и различные оформительские требования во многом зависят от принятых в конкретном учебном заведении порядков.

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа выполняется по вариантам. На бланке указывается факультет, курс, группа, ФИО студента. Вопросы строятся на основе тестовых и ситуативных заданий. В тестовых заданиях, выбирается правильный(ые) ответ(ы). При решении ситуативных заданий выбирается правильная последовательность действий в рассматриваемой ситуации. Проверка контрольной работы позволяет выявить и исправить допущенные студентами ошибки, указать, какие вопросы дисциплины (модуля) ими недостаточно усвоены и требуют доработки. Студент должен внимательно ознакомиться с письменными замечаниями преподавателя и приступить к их исправлению, для чего еще раз повторить соответствующий материал.

Методические рекомендации по подготовке к коллоквиуму

Коллоквиумом называется собеседование преподавателя и студента по заранее определенным контрольным вопросам. Целью коллоквиума является формирование у студента навыков анализа теоретических проблем на основе самостоятельного изучения учебной и научной литературы. На коллоквиум выносятся крупные, проблемные, нередко спорные теоретические вопросы. Упор делается на монографические работы профессора-автора данного спецкурса. От студента требуется:
- владение изученным в ходе учебного процесса материалом, относящимся к рассматриваемой проблеме;
- знание разных точек зрения, высказанных в научной литературе по соответствующей проблеме, умение сопоставлять их между собой;
- наличие собственного мнения по обсуждаемым вопросам и умение его аргументировать.
Коллоквиум - это не только форма контроля, но и метод углубления, закрепления знаний студентов, так как в ходе собеседования преподаватель разъясняет сложные вопросы, возникающие у студента в процессе изучения данного источника. Однако коллоквиум не консультация и не экзамен. Его задача добиться глубокого изучения отобранного материала, пробудить у студента стремление к чтению дополнительной социологической литературы. Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Как правило, на самостоятельную подготовку к коллоквиуму студенту отводится 3-4 недели. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа с перечислением основных фактов и событий, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь студентам целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.
Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым студентом или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания. По итогам коллоквиума выставляется дифференцированная оценка по пятибалльной системе.

Методические рекомендации по устному опросу/самоподготовке

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также решения достаточного количества соответствующих задач на практических занятиях и самостоятельно студенту рекомендуется, используя лист опорных сигналов,
воспроизвести по памяти определения, выводы формул, формулировки основных положений и доказательств. В случае необходимости следует рекомендовать еще раз внимательно разобраться в материале. Иногда недостаточность усвоения того или иного вопроса выясняется только при изучении дальнейшего материала. В этом случае надо вернуться назад и повторить плохо усвоенный материал. Важный критерий усвоения теоретического материала – умение решать задачи или пройти тестирование по пройденному материалу. Однако преподавателю следует помнить, что правильное решение задачи может получиться в результате применения механически заученных формул без понимания сущности теоретических положений.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям

Одним из видов внеаудиторной самостоятельной работы является подготовка к семинарским занятиям. Семинар – форма учебно-практических занятий, при которой студенты обсуждают сообщения, доклады и рефераты, выполненные ими по результатам учебных или научных исследований под руководством преподавателя. Преподаватель в этом случае является координатором обсуждений темы семинара, подготовка к которому является обязательной. Поэтому тема семинара и основные источники обсуждения предъявляются до обсуждения для детального ознакомления, изучения. Цели обсуждений направлены на формирование навыков профессиональной полемики и закрепление обсуждаемого материала. Семинар – это такая форма организации обучения, при которой на этапе подготовки доминирует самостоятельная работа учащихся с

учебной литературой и другими дидактическими средствами над серией вопросов, проблем и задач, а в процессе семинара идут активное обсуждение, дискуссии и выступления учащихся, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. Семинар предназначен для углубленного изучения дисциплины, овладения методологией научного познания, то главная цель семинарских занятий – обеспечить студентам возможность овладеть навыками и умениями использования теоретического знания применительно к особенностям изучаемой отрасли.

Методические рекомендации по подготовке к эссе

Одним из видов самостоятельной работы студентов является написание творческой работы по заданной либо согласованной с преподавателем теме. Творческая работа (эссе) представляет собой оригинальное произведение объемом 500-700 слов, посвященное какой-либо значимой классической либо современной проблеме в определенной теоретической и практической области. Творческая работа не является рефератом и не должна носить описательный характер, большое место в ней должно быть уделено аргументированному представлению своей точки зрения студентами, критической оценке рассматриваемого материала и проблематики, что должно способствовать раскрытию творческих и аналитических способностей. Цели написания эссе – научиться логически верно и аргументировано строить устную и письменную речь; работать над углублением и систематизацией своих философских знаний; овладеть способностью использовать основы знаний для формирования мировоззренческой позиции. Приступая к написанию эссе, изложите в одном предложении, что именно вы будете утверждать и доказывать (свой тезис).

Методические рекомендации по подготовке к докладу

Для подготовки доклада необходимо выбрать актуальную тему. Желательно, чтобы тема была интересна докладчику и вызывала желание качественно подготовить материалы. Подготовка доклада предполагает: определение цели доклада; подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада; составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
Композиция доклада имеет вступление, основную часть и заключение.
Вступление должно содержать: название доклада; сообщение основной идеи; современную оценку предмета изложения; краткое перечисление рассматриваемых вопросов; интересную для слушателей форму изложения. Основная часть, в которой необходимо раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой.
Заключение – чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

Собеседование – средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.
Цель собеседования: проверка усвоения знаний; умений применять знания; сформированности профессионально значимых личностных качеств.
Подготовка к собеседованию предполагает повторение пройденного материала и приобретение навыка свободного владения терминологией и фактическими данными по определенному разделу дисциплины (модуля).

Методические рекомендации по подготовке к тестированию/ итоговому тестированию

Тестирование/итоговое тестирование – это система стандартизированных заданий, определенного содержания и упорядоченных в рамках определенной стратегии предъявления, позволяющая качественно оценить структуру и эффективно измерить уровень знаний, умений и навыков по дисциплине (модулю). Тестирование позволяет оценить у студентов уровень знаний фактического материала, умения логически мыслить, способности к рефлексии и творческому подходу к решению поставленной задачи на каждом этапе их обучения.
При самостоятельной подготовке к тестированию студенту необходимо:
- четко выяснить все условия тестирования заранее (сколько тестов будет предложено, сколько времени отводится на тестирование, какова система оценки результатов);
- проконсультироваться с преподавателем по вопросу выбора учебной литературы;
- проработать информационный материал по разделу дисциплине;
- конспективно выписать из соответствующих разделов учебной дисциплины основные понятия, ключевые идеи, теоретические концепции и подходы;
- повторить теоретический материал лекций, самостоятельно изученной учебной и научной литературы, семинарских занятий.
При выполнении тестовых заданий рекомендуется:
- внимательно полностью прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов, выбрать правильные из них (их может быть несколько);
- при затруднении при ответе на сложный для студента вопрос целесообразно переходить к другим вопросам теста. По завершению ответов на все последующие вопросы теста необходимо вернуться к трудному вопросу и дать на него продуманный ответ;
- по окончании тестирования следует проверить правильность данных ответов на вопросы теста, чтобы избежать механических ошибок.

Методические рекомендации по подготовке к экзамену

Изучение многих общепрофессиональных и специальных дисциплин завершается экзаменом. Подготовка к экзамену способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к экзамену, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания. На экзамене студент демонстрирует то, что он приобрел в процессе обучения по конкретной дисциплине (модулю). Экзаменационная сессия – это серия экзаменов, установленных учебным планом. Между экзаменами интервал 2-4 дня, в течение студент систематизирует уже имеющиеся знания. На консультации перед экзаменом студенты должны быть ознакомлены с основными требованиями и получить ответы на возникающие в процессе подготовки
вопросы. Необходимо ориентировать студентов на систематическую подготовку к занятиям в течение семестра, что позволит использовать время экзаменационной сессии для
систематизации знаний.

Методические рекомендации по подготовке к зачету/зачету с оценкой

В ходе подготовки к зачету/зачету с оценкой студент, в первую очередь, должен систематизировать знания, полученные в ходе изучения дисциплины. К зачету/зачету с оценкой необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине (модулю). В самом начале учебного курса познакомьтесь со следующей учебно-методической документацией:
- программой дисциплины (модуля);
- перечнем знаний, умений и навыков, которыми студент должен владеть;
- тематическими планами лекций, семинарских занятий;
- учебниками, учебными пособиями по дисциплине, а также электронными ресурсами;
- перечнем вопросов к зачету/зачету с оценкой.
После этого у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине (модулю). Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и лабораторных занятиях позволит успешно освоить дисциплину (модуль) и создать хорошую базу для сдачи зачета/зачета с оценкой.

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

| | |
|---|---|
| **7.1. Рекомендуемая литература** | |
| **7.1.1. Основная литература** | |
| Л.1.1 | Журин А. В. Спортивные игры. Анализ технических приемов игры в волейбол [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2022. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/195431 |
| Л.1.2 | Федякин А. А. Адаптивное физическое воспитание студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [Электронный ресурс]:учебник для вузов. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 212 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/311900 |
| 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://e.lanbook.com/book/156380 |
| **7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства** | |
| 7.2.1 | Microsoft Windows 10 |
| 7.2.2 | Kaspersky Endpoint Security |
| 7.2.3 | Microsoft Office 2013 Standard |
| **7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет** | |
| 7.3.1 | Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/ |
| 7.3.2 | Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/ |
| 7.3.3 | Электронно-библиотечная система "BOOK.ru". Режим доступа: https://book.ru/ |
| 7.3.4 | . Режим доступа: |

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 8.1 | Адрес: 344002, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, пер. Семашко, д. 55: аудитория 20-10 - Учебная аудитория : карточки-задания, комплекты тестового контроля, опорные конспекты, методические пособия, раздаточный материал, схемы, таблицы, тематические тесты, учебно-методические комплекты по модулю, гипермедиа источники, видеозаписи, иллюстративные материалы, банк тестовых заданий, комплект учебно- методических пособий, комплектом учебно-наглядных пособий и стендами по химии и биологии, методической литературой. расходными материалами, коллекционными материалами для лабораторных практикумов, интерактивное оснащение. Стендами с муляжами продовольственных товаров, Контрольно-кассовой техникой, весами электронными и рычажными, Химической посудой (цилиндры, колбы мерные, пипетки, бюретки, пробирки, стаканы, стеклянные палочки, часовые стекла, тигли, эксикаторы, ступки), химическими реактивами. Весы аналитические ВЛКТ-500м, Набор №14 «ВС», Турка электронная лабораторная , Электроплитка ПЭ, Фотоэлектроколориметр КФ-77. pH-метр ЭВ-74. Баня водяная лабораторная 6 местная БВ-6УХЛ4, Термометры, Термостат ТС-80М, Рефрактометр ИРФ 22, Стенды с муляжами продовольственных товаров, муляжи фруктов, ягод и овощей, рыб, хлеба, прибор овоскоп, прибор по исследованию пористости хлеба, таблица рельефная «Внутреннее строение рыбы». |

## 9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ

**ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья 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
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
**Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций**
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Нечушкин Александр Юрьевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Индустрия питания и товарная экспертиза**
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович _____

==========

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
**Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций**
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Нечушкин Александр Юрьевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Индустрия питания и товарная экспертиза**
Протокол от _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович ____ _____

==========

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
**Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций**
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Нечушкин Александр Юрьевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Индустрия питания и товарная экспертиза**
Протокол от __ _____ 2029 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович _____

==========

**Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы**
Руководитель ОПОП
_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
**Социально-гуманитарных наук и межкультурных профессиональных коммуникаций**
Протокол от __ _____ 2030 г. № __
Зав. кафедрой Нечушкин Александр Юрьевич_____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
**Индустрия питания и товарная экспертиза**
Протокол от _____ 2030 г. № __
Зав. кафедрой Назаренко Сергей Александрович _____