



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

Кафедра «Информатизации и технологий пищевой промышленности»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОКИТУ (филиал)

ФГБОУ ВО «МГУТУ им.

К.Г.Разумовского (ПКУ)»,

д.э.н. профессор

/А.А.Грунин /

«13» января 2019 г.



Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.Б.ДВ.01.01 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МОДУЛЬ

Направление подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация
общественного питания

(код, наименование направления подготовки)

Тип образовательной программы прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки Технология и организация ресторанного сервиса

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения заочная

Волоколамск, 2019

Рабочая программа дисциплины (модуля) Элективные дисциплины(модуль) по физической культуре и спорту «Учебно-тренировочный модуль» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015 г № 1332, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Технология и организация ресторанного сервиса».

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана: старшим преподавателем А.А.Ивановым

Руководитель основной
профессиональной
образовательной программы
к.п.н., доцент

Е.Н.Сепиашвили

(подпись)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обсуждена и утверждена на заседании кафедры «Информатизации и технологий пищевой промышленности», протокол № 5 от «16» января 2019 года.

И.О. заведующий кафедрой «Информатизации и технологий пищевой промышленности» кандидат педагогических наук, доцент

Е.Н.Сепиашвили

(подпись)

Рецензенты:

Заведующий кафедрой «Технологии продукции и организации общественного питания и товароведения» ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»,
к.т.н., доцент

Д.А. Куликов

доцент кафедры «Технологии продукции и организации общественного питания и товароведения» ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)», к.т.н., доцент

Н.И. Валентинова

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	4
3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	4
4. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ (РАЗДЕЛЯЕТСЯ ПО ФОРМАМ ОБУЧЕНИЯ)	5
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
5.1. Содержание тем дисциплины (модуля).....	5
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	6
5.3. Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий.....	6
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения .	6
6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	7
6.1. План самостоятельной работы студентов	7
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	8
7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (ПРОЕКТОВ).....	9
8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	9
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	10
10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	10
11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)	10
11.1. Оценочные средства текущего контроля	12
11.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации	13
12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.....	16
13. Лист регистрации изменений	18

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель– формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

2. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Учебная дисциплина «**Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» реализуется в **базовой** части (Б1.Б.ДВ.01.01) основной образовательной программы «**Технология и организация ресторанного сервиса**» по направлению **19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания** (высшее образование) **заочной** формы обучения в 1- 6 семестрах.

Изучение учебной дисциплины «**Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «**Безопасность жизнедеятельности**».

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс освоения учебной дисциплины «**Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль**» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-8 соответствии с основной образовательной программой «**Технология и организация ресторанного сервиса**».

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-8 – Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: основы физической культуры
	Уметь: применять средства и методы физической культуры
	Владеть: навыками правильного использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	курс			
		2	3		
Аудиторные занятия (контактная работа)	2	2	-		
В том числе:	-	-	-	-	
Лекции	2	2	-		
Практические занятия (ПЗ)					
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	322	162	160		
В том числе:	-	-	-	-	
Курсовой проект (работа)					
Расчетно-графические работы					
Реферат (при наличии)					
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	322	162	160		
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет/4		Зач / 4		
Общая трудоемкость	часы	328	164	164	
	зачетные единицы	-	-	-	-

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.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Содержание тем дисциплины (модуля)

Раздел 1. Развитие физических способностей (ОК-8)

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

Раздел 2. Совершенствование физических способностей (ОК-8)

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

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (ОК-8)

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

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень) (ОК-8)

- прикладные виды двигательной деятельности.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень) (ОК-8)

- прикладные виды двигательной деятельности.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень) (ОК-8)

- прикладные виды двигательной деятельности.

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

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

5.3. Разделы и темы дисциплины (модуля) и виды занятий

Заочная форма

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
2 курс				
Раздел 1. Развитие физических способностей.	-	-	54	54
Раздел 2. Совершенствование физических способностей	-	-	54	54
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	-	2	54	56
	-	2	162	164
Форма промежуточной аттестации		-		
3 курс				
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	-	-	42	40
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	-	-	42	40

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	-	-	46	40
	-	-	160	160
Форма промежуточной аттестации	Зачёт/			4
Общий объем, часов	-		322	328

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

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Развитие физических способностей.	Лекция-беседа
2	Раздел 2. Совершенствование физических способностей	Лекция-беседа
3	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	Лекция-беседа
4	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	Лекция-беседа
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	Лекция-беседа
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	Лекция-беседа

6. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Заочная форма обучения

Для заочной формы обучения практические занятия учебным планом не предусмотрены

6.1. План самостоятельной работы студентов

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание
Раздел 1. Развитие физических способностей.	Подготовка к устному опросу	Работа с учебной литературой, самостоятельные занятия физической культурой
Раздел 2. Совершенствование физических способностей	Подготовка к устному опросу	Работа с учебной литературой, самостоятельные занятия физической культурой
Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	Подготовка к устному опросу	Работа с учебной литературой, самостоятельные занятия физической культурой
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень)	Подготовка к устному опросу	Работа с учебной литературой, самостоятельные занятия физической культурой
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень)	Подготовка к устному опросу	Работа с учебной литературой, самостоятельные занятия физической культурой
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)	Подготовка к устному опросу	Работа с учебной литературой, самостоятельные занятия физической культурой

ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ МОДУЛЯ

Раздел 1. Развитие физических способностей (ОК-8).

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос и контрольные нормативы.

Раздел 2. Совершенствование физических способностей (ОК-8).

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос и контрольные нормативы.

Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (ОК-8).

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос и контрольные нормативы.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень) (ОК-8).

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос и контрольные нормативы.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень) (ОК-8).

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос и контрольные нормативы.

Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень) (ОК-8).

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

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: устный опрос и контрольные нормативы.

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

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

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

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, 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 развернутое, 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 заключается в движении от рассмотрения общих научных основ к анализу конкретных процессов и факторов, определяющих функционирование и изменение этого предмета.

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 «Учебно-тренировочный модуль» учебным планом не предусмотрены.

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

8.1. Основная литература.

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

8.2. 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. - Красноярск.:СФУ, 2016. - 224 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>

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

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

4. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/М.Я.Виленский, А.Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2012. - 240 с. - (Бакалавриат). 5

5. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие/Ю.П.Кобяков. - Ростов н/Д:Феникс, 2012. - 252 с. - (Высшее образование).

8.3. Программное обеспечение

Не предусмотрено

8.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Договор с ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»

2. 5. Контракт с ООО "ЗНАНИУМ" об оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Znanium.com»

3. Договор с ООО "Директ-Медиа" об оказании услуг по предоставлению доступа к ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Спортивный зал для проведения занятий семинарского типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивное оборудование (тренажеры; гантели; мячи футбольные; баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка столы и ракетки для настольного тенниса, баскетбольные кольца и другой вспомогательный спортивный инвентарь).

10. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», наиболее распространенная и сравнительно простая форма активного вовлечения слушателей в учебный процесс. Она предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Эффективность этого метода в условиях группового обучения снижается из-за того, что не всегда удается вовлечь в беседу каждого из слушателей. В то же время групповая беседа позволяет расширить круг мнений сторон. Участие студентов в лекции-беседе можно обеспечить различными приемами: вопросы к аудитории, которые могут быть как элементарные, с целью сосредоточить внимание слушателей, так и проблемные.

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

Оценочные средства по дисциплине «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно-тренировочный модуль» 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 текущих 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) составляет 80 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 60 рейтинговых 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 в 10 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 20 рейтинговых баллов за семестр. Премиальные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

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

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

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

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

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

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (выступление в составе сборных команд Института по видам спорта, участие в научных конференциях по спорту, активная работа на аудиторных занятиях, выполнение заданий повышенной сложности, изготовление наглядных пособий или не стандартного оборудования по

спорту и т.д.) в количестве, не превышающем 20 рейтинговых баллов за семестр. Премияльные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

11.1. Оценочные средства текущего контроля

В качестве оценочных средств для текущего контроля используются вопросы для устного опроса и контрольные нормативы.

Вопросы для устного опроса

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
6. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
9. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
10. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
11. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
12. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
13. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
14. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
15. Основы методики самомассажа.
16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
17. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
22. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
23. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
24. Средства физической культуры в регулировании функционального состояния студента в экзаменационный период.
25. Методические принципы физического воспитания.
26. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
27. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
28. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Общая и моторная плотность занятия.
31. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
32. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
33. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
34. Единая спортивная классификация.
35. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
36. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
37. История комплекса ГТО и БГТО.

38. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
39. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
40. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
41. Пути достижения физической, подготовленности.
42. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
43. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
44. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
45. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
46. Коррекция содержания и методики занятий результатам контроля.
47. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
48. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
49. Развитие координационных способностей.
50. Методика формирования выносливости.
51. Методика формирования скоростных качеств.
52. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
53. Двигательная активность и физическое развитие человека.
54. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
55. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
56. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
57. Методика подбора средств ППФП студентов.
58. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
59. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
60. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
61. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
62. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
63. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
64. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
65. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
66. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

11.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации

В качестве оценочных средств для промежуточной аттестации используются вопросы для зачета.

Код компетенции	Содержание компетенции (части компетенции)	Результаты обучения	Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической	Знать: основы физической культуры	Этап формирования содержательно-теоретического базиса компетенции

культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь: применять средства и методы физической культуры	Этап формирования системы умений, являющихся практической основой компетенций
	Владеть: навыками правильного использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Этап формирования системы навыков, составляющих профессионально-прикладной базис компетенции

Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов:

Код компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатель оценивания компетенции	Критерии и шкалы оценивания
ОК-8	<p>Раздел 1. Развитие физических способностей.</p> <p>Раздел 2. Совершенствование физических способностей.</p> <p>Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка.</p> <p>Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный уровень).</p> <p>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (средний уровень).</p> <p>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень).</p>	УО, зачет	<p>1) обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок – 9-10 баллов;</p> <p>2) обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения - 7-8 баллов;</p> <p>3) обучающийся освоил основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала - 5-6 баллов;</p> <p>4) обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки - 0-4 балла.</p> <p>От 0 до 10 баллов</p>

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Средства физической культуры и спорта.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
5. Физиологические изменения в организме человека, связанные тренировки.
6. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
7. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
8. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
9. Формирование правильной осанки и профилактика ее физической культуры.
10. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
11. Нетрадиционные оздоровительные методики.
12. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
13. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
14. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
15. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
16. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Личная гигиена студента и ее составляющие.
19. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
20. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
21. Средства и методы физического воспитания.
22. Основы обучения движениям.
23. Учебно-тренировочное занятие как основная структура учебно-тренировочного занятия.
24. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
25. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
32. Студенческие спортивные организации.
33. Современные популярные системы физических упражнений.
34. История олимпийских игр.
35. Современное Олимпийское движение.
36. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
37. Характеристика особенностей (физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
38. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
40. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.

41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
43. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
44. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
45. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
46. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
47. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
48. Характеристика и воспитание физических качеств.
49. Методика формирования силы.
50. Методика формирования ловкости.
51. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
52. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
53. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
54. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
55. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
56. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
57. ППФП студентов во внеучебное время.
58. Система контроля за ППФП студентов.
59. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
60. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
61. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
62. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
63. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.
64. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
65. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.

12. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.

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

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

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

В дистанционном обучении индивидуальная форма является основной, её достоинство для инвалидов и лиц ОВЗ заключается в возможности индивидуализировать содержание, методы и темпы учебной деятельности инвалида, следить за каждым его действием и операцией при

решении конкретных задач; вносить вовремя необходимые коррективы как в деятельность студента-инвалида, так и в деятельность преподавателя. Дистанционное обучение также обеспечивает возможности коммуникаций не только с преподавателем, но и с другими обучаемыми, сотрудничество в процессе познавательной деятельности.

При изучении дисциплины используются следующие организационные мероприятия:

- ✓ возможности сети «Интернет» для связи с обучающимися, предоставления им материалов для самостоятельного изучения, контроля текущей успеваемости и тестирования.

- ✓ проведение видеоконференций, лекций, консультаций, и т.д. с использованием программ, обеспечивающих дистанционный контакт с обучающимся в режиме реального времени.

- ✓ предоставление электронных учебных пособий, включающих в себя основной материал по дисциплинам включенным в ОП.

- ✓ проведение занятий, консультаций, защит курсовых работ и т.д. на базе консультационных пунктов, обеспечивающих условия для доступа туда лицам с ограниченными возможностями.

- ✓ предоставление видео-лекций, позволяющих изучать материал курса дистанционно.

- ✓ программное обеспечение и технические средства, имеющие функции адаптации для лиц с ограниченными возможностями.

- ✓ увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ОВЗ форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи: зачет и экзамен, проводимый в письменной форме - не более чем на 90 мин., проводимый в устной форме – не более чем на 20 мин.

13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Утверждена и введена в действие решением кафедры	Протокол заседания кафедры № 5 от «22» января 2015 года	22.01.2015
2.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания, уровень прикладной бакалавриат, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.11.2015г. № 1332 и введена в действие решением кафедры	Протокол заседания кафедры № 6 от «25» февраля 2015 года	25.12.2015
3.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социально сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «22» февраля 2016 года	22.02.2016
4.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социально сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «24» февраля 2017 года	24.02.2017
5.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социально сферы	Протокол заседания кафедры № 6 от «20» февраля 2018 года	20.02.2018
6.	Актуализирована с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социально сферы	Протокол заседания кафедры № 5 от «16» января 2019 года	16.01.2019