МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СМОЛЕНСКИЙ КАЗАЧИЙ ИНСТИТУТ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И БИЗНЕСА (ФИЛИАЛ) ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г.РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

УТВЕРЖДАЮ
Директор СКИПТБ (филиал) ФГБОУ ВО
«МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)
_____ Н.С. Коржикова
«28» июня 2023 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.ДВ.01.01 Учебно-тренировочный модуль

Кафедра:	Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Направление подготовки:	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль):	Процессное управление организацией
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Год набора:	2023
Общая трудоемкость:	328 часов/0 з.е.

Вязьма, 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B895E5D3E87E5E81C0F723DE8AC92877
Владелец: Коржикова Надежда Сергеевна
Действителен: с 06.08.2024 до 30.10.2025

Программу составил(и):
канд.пед.наук доц. Петренко С.И.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Учебно-тренировочный модуль"
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 30.08.2021 протокол № 1 в соответствии
с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)

Руководитель ОПОП
канд.экон.наук, Михалёва Н. А.
Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от 26 мая 2023 г. № 10
Зав. кафедрой Комаров Д.Е.
Рабочая программа обсуждена на заседании выпускающей кафедры
Технологии продуктов питания, предпринимательства и экономики
Протокол от 26 мая 2023 г. № 10
И.о. заведующий кафедрой
канд.техн.наук, Степаненкова Л.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

– формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи:

- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.);
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с предшествующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
3	Физическая культура и спорт	2	УК-7

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	5 (3.1)		Итого	
Недель	17 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	324	324	324	324
Итого	328	328	328	328

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 5 семестр

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

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

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

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

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

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1.Раздел 1. Совершенствование физических способностей. Совершенствование выносливости						
1.1	**Тема 1. Развитие физических способностей. Развитие координации, силы, быстроты, выносливости, гибкости. Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Лек/**	5	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
1.2	**Тема 2. Развитие выносливости. Обучение методике выполнения упражнений на развитие выносливости. Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Ср/**	5	20	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
1.3	**Тема 2. Развитие выносливости. Обучение методике выполнения упражнений на развитие выносливости. Знать: Методику развития физических способностей. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости. /Ср/**	5	30	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
1.4	**Тема 3. Совершенствование выносливости. Выполнение упражнений на совершенствование выносливости. Плавание на 200, 400 метров. Знать: Средства и методы развития выносливости Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие и совершенствование выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие и совершенствование выносливости. /Ср/**	5	30	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
1.5	**Тема 4. Развитие специальной выносливости. Выполнение упражнений на развитие специальной**	5	50	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование

	выносливости. Плавание, бег 12 минут. Знать: Методику развития специальной выносливости. Уметь: Составить комплекс физических упражнений на развитие специальной выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие специальной выносливости. /Ср/						
1.6	**Тема 5. Средства развития выносливости в плавании. Упражнения на развитие выносливости в плавании. Плавание на длинные дистанции, плавание с задержкой дыхания. Знать: средства развития выносливости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие выносливости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие выносливости в плавании. /Ср/**	5	30	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
	Раздел 2.Раздел 2. Совершенствование физических способностей. Совершенствование гибкости						
2.1	**Тема 1. Методы развития гибкости. Методика выполнения упражнений на развитие гибкости. Знать: методику развития гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости /Ср/**	5	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
2.2	**Тема 2. Средства развития активной гибкости. Упражнения на развитие активной гибкости. Знать: средства развития активной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие активной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие активной гибкости /Ср/**	5	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
2.3	**Тема 3. Средства развития пассивной гибкости. Упражнения на развитие пассивной гибкости. Знать: средства развития пассивной гибкости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие пассивной гибкости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие пассивной гибкости /Ср/**	5	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
2.4	**Тема 4. Средства развития гибкости в плавании.**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное

	Упражнения на развитие гибкости в плавании. Знать: средства развития гибкости в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие гибкости в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие гибкости в плавании. /Ср/						тестирование
	Раздел 3.Раздел 3. Совершенствование физических способностей. Совершенствование силовых способностей						
3.1	**Тема 1. Средства развития собственно-силовых способностей. Упражнения на развитие собственно-силовых способностей (с собственным весом). Знать: Средства развития собственно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие собственно -силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие собственно -силовых способностей. /Ср/**	5	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
3.2	**Тема 2. Средства развития скоростно-силовых способностей. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей (прыжки в длину) Знать: Средства развития скоростно-силовых способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. /Ср/**	5	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
3.3	**Тема 3. Средства развития силовой выносливости. Упражнения на развитие силовой выносливости. Знать: Средства развития силовой выносливости. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовой выносливости. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовой выносливости. /Ср/**	5	4	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
3.4	**Тема 4. Средства развития силовых способностей в плавании. Упражнения на развитие силовых способностей в плавании (плавание с дополнительным инвентарём). Знать: Средства развития силовых способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие силовых способностей в плавании Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие силовых**	5	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование

	способностей в плавании. Зачёт /Ср/						
	Раздел 4.Раздел 4. Совершенствование физических способностей. Совершенствование координационных способностей						
4.1	**Тема 1. Средства развития координационных способностей. Упражнения на развитие координации (прыжки через скакалку, метание теннисного мяча). Знать: Средства развития координационных способностей. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей. /Ср/**	5	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
4.2	**Тема 2. Средства развития координационных способностей в плавании. Упражнения на развитие координации в плавании. Знать: Средства развития координационных способностей в плавании. Уметь: Составить комплекс упражнений на развитие координационных способностей в плавании. Владеть: Техникой выполнения упражнений на развитие координационных способностей в плавании. Зачёт /Ср/**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
	Раздел 5.Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (начальный, средний уровень)						
5.1	**Тема 1. Средства ППФП для студентов. Упражнения на развитие профессионально-прикладной физической подготовки (прыжки, челночный бег). Знать: Средства профессионально-прикладной физической подготовки. Уметь: применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки /Ср/**	5	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
5.2	**Тема 2. Разучивание комплекса прикладных физических упражнений. Упражнения профессионально-прикладной физической культуры (прыжки через скакалку, отжимания, упражнения на мышцы пресса). Знать: Средства профессионально-прикладной физической**	5	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование

	подготовки. Уметь: Применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки Владеть: Техникой выполнения упражнений прикладной физической подготовки /Ср/						
5.3	**Тема 3. Прикладные виды спорта. Плавание. Упражнения: ныряние за предметами, прыжки в воду. Знать: основы техники прикладных видов плавания Уметь: Применять средства прикладных видов плавания для совершенствования техники спортивного плавания. Владеть: Навыками прикладного плавания. /Ср/**	5	14	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
	Раздел 6.Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (продвинутый уровень)						
6.1	**Тема 1. Прикладное плавание. Передвижения под водой или ныряния. Знать: Основы техники передвижения под водой или ныряния Уметь: Применять средства прикладного плавания для обучения плавания под водой. Владеть: Навыками ныряния и плавания под водой. /Ср/**	5	16	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
6.2	**Тема 2. Прикладные виды лёгкой атлетики. Бег, прыжки в длину с места. Знать: Основы техники прикладных видов лёгкой атлетики. Уметь: Применять средства прикладных видов лёгкой атлетики. Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов лёгкой атлетике. /Ср/**	5	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
6.3	**Тема 3. Прикладные виды гимнастики. Дыхательная гимнастика, пилатес. Знать: Основы техники выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. Уметь: Применять средства прикладных видов гимнастики. Владеть: Навыками выполнения упражнений прикладных видов гимнастики. /Ср/**	5	18	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование
6.4	**Зачёт /Зачёт/**	5	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Контрольное и обязательное тестирование

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые педагогические технологии

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

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

Игровые технологии

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

Информационные технологии

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

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно -тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся, в том числе "Дневник самонаблюдения"

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

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

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий используется наглядное представление материала (приложение 1.1; 1.2).

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

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

Недостаточный уровень:

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

Пороговый уровень:

Знает виды физических упражнений

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Продвинутый уровень:

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

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

Профессионально-прикладными видами спорта

Высокий уровень:

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

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

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

6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций

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

Описание критериев оценивания

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

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

ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.
1. Недостаточный уровень
Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой
Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия
Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе
2. Пороговый уровень
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности
Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия
Знает виды физических упражнений
3. Продвинутый уровень
Профессионально-прикладными видами спорта
Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки
4. Высокий уровень
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта
Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии
Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни

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

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

6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)
Оценочные средства по дисциплине «Элективная дисциплина (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)».
Общее количество баллов за виды учебной деятельности студента, предусмотренные основной образовательной программой освоения дисциплины, должно составлять не менее 60 баллов (зачетный балл).
Критерии оценки текущих занятий
 посещение студентом одного занятия – 2 балла;
 активная работа на практическом занятии – от 1 до 3 баллов
 выполнение самостоятельной работы ¬ от 1 до 15 баллов
 выполнение теоретического тестового задания – от 1 до 10 баллов
Критерии оценки тестовых заданий:

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.
Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю): зачет
Зачет - как средство проверки способности обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для решения задач по курсу изучаемой дисциплины (модулю). Зачет получает обучающийся, набрав баллы от 60 и выше за выполненные задания ФОС дисциплины в течение семестра.
ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (ОС)

Критерии оценки текущих занятий
 посещение студентом одного занятия – 1 балл;
 активная работа на практическом занятии – от 1 до 3 баллов
Критерии оценки тестовых заданий:
 каждое правильно выполненное задание от 1 до 5 баллов.
Типовые тестовые задания для определения уровня общей физической подготовки
№ Тесты Баллы 5 4 3 2 1
1. Челночный бег 10×10м (сек) муж. 26 27 28 29 30
жен. 28 29 30 31 32
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз муж. 35 30 25 20 15
жен. 18 15 12 10 8
3. Прыжки через скакалку за 1 мин. муж. 135 125 115 90 70
жен. 130 120 110 80 50
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз муж. 70 60 50 40 30
жен. 60 50 40 30 20
5. Прыжок в длину с места, см муж. 250 240 230 220 210
жен. 190 180 170 160 150
6. Плавание 50 м (мин, сек) муж. 0,42 Без учета
жен. 1,10 Без учета
Типовые тестовые задания для определения уровня физической подготовленности
№ Тесты Баллы 5 4 3 2 1
1 Бег 100м (сек.) муж. 13,5 14,8 15,1 15,2 15,3
жен. 16,5 17,0 17,5 17,9 18,5
2 Подтягивание, кол.раз муж. 13 10 9 7 5
Подтягивание в висе лежа кол.раз жен. 20 15 10 6 4
3 Бег 3000 м (мин., сек.) муж. 12,30 13,30 14,00 14,30 15,00
Бег 2000 м (мин, сек.) жен. 10,30 11,15 11,35 11,50 12.,5
4 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) муж. +13 +7 +6 +5 +2
жен. +16 +11 +8 +6 +4
ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА
Код и содержание компетенции (части компетенции) Этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП Результаты обучения
ОК-7 – Способность к самоорганизации и самообразованию 1) Овладение практическими навыками. Базовый уровень:
Знать: основы физической культуры.
Уметь: применять методы и средства физической культуры.
Владеть: навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
2) Применение полученных навыковсогласно поставленным задачам Повышенный уровень:
Знать: основы организации физкультурно-спортивной деятельности, оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося..
Уметь: Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни расширять и углублять знания, стремиться к саморазвитию
Владеть: Реализует намеченные цели деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей. Применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности

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
(контрольная работа, тест, устный опрос) Рубежный
контроль Сумма баллов
Экзамен 30-70 20-30 60-100
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 контрольных работ, тестов, устных опросов, премиальных и штрафных баллов.
Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки
в рейтинговых баллах ответа на экзамене (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.

на зачете в 20 рейтинговых баллов.
Студент, по желанию, может сдать экзамен или зачет в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее: если по результатам изучения дисциплины сдается экзамен
– 60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «удовлетворительно»;
– 70 рейтинговых баллов с выставлением оценки «хорошо»;
– 90 рейтинговых баллов с выставлением оценки «отлично»;
если по результатам изучения дисциплины сдается зачет:
– 60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено»
Рейтинговая оценка по дисциплине и соответствующая аттестационная оценка по шкале «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» при использовании формата «автомат», проставляется экзаменатором в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость только в день проведения экзамена или зачета согласно расписанию группы, в которой обучается студент.
Для приведения рейтинговой оценки к аттестационной (пятибалльный формат) используется следующая шкала:
Аттестационная оценка по дисциплине Рейтинг студента по дисциплине
(включая премиальные баллы)
«отлично» 90- 100 баллов
«хорошо» 70 - 89 баллов
«удовлетворительно» 60 - 69 баллов
«неудовлетворительно» менее 60 баллов
«зачтено» от 60 баллов и выше
«не зачтено» менее 60 баллов

Рубежный рейтинг по дисциплине у студента на экзамене или дифференцированном зачете менее чем в 20 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачетно-

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

6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модуль) по физической культуре и спорту. Учебно -тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.
Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.
Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.
Подготовка к практическому занятию
При подготовке и работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: процесс предварительной подготовки, разминки, активная спортивная подготовка во время занятия, исправление полученных замечаний.
Предварительная подготовка к учебному занятию практического типазаключается в изучении теоретического материала по видам спорта в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в спортивном зале, бассейне, открытой площадке.
Работа во время учебного занятия практического типа включает несколько моментов:
 консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
 самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.
Обработка, обобщение полученных результатов по спортивным нормативам или нормативам ГТО, проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому виду спорта. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов (не сдачи нормативов) обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю нормативы до проведения промежуточной аттестации.
Самостоятельная работа.
Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

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

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Каткова А.М., Храмцова А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=339601

Л.1.2	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]:Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 431 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=341538
Л.1.3	Малейченко Е.А., Доценко Н.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 159 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=341972
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура студента [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=150515
Л.2.2	Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document? id=59197
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Kaspersky Endpoint Security
7.2.2	Microsoft Windows 7
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 "Znanium.com". Режим доступа: https://znanium.com/
7.3.4	"Электронная библиотека учебников" . Режим доступа: http://studentam.net/
7.3.5	Электронно-библиотечная система "polpred". Режим доступа: https://polpred.com/
7.3.6	Электронные библиотеки, словари, энциклопедии. Режим доступа: https://gigabaza.ru/
7.3.7	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: https://biblio-online.ru/
7.3.8	Scirus - система поиска научной информации. Режим доступа: http://www.scirus.com/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 215119, Смоленская область, район Вяземский, город Вязьма, улица Ленина, дом 79, ауд. 2112 Спортивный зал для проведения занятий практического типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации Спортивное оборудование: мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка, баскетбольные кольца, теннисный стол, шведские стенки, перекладины, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастический козел, обручи, скалки, гантели и другой вспомогательный спортивный инвентарь

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

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

Руководитель ОПОП
канд.экон. .наук Михалёва Н. А. _____
Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав.кафедрой Комаров Д.Е.
Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры Технологии продуктов питания , предпринимательства и экономики
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой канд. тех. наук. Степаненкова Л.Н_____
==========

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

Руководитель ОПОП
канд.экон. .наук Михалёва Н. А. _____
Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав.кафедрой Комаров Д.Е.
Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры Технологии продуктов питания , предпринимательства и экономики
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой канд. тех. наук. Степаненкова Л.Н_____
==========

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

Руководитель ОПОП
канд.экон. .наук Михалёва Н. А. _____
Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав.кафедрой Комаров Д.Е.
Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры Технологии продуктов питания , предпринимательства и экономики
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой канд. тех. наук. Степаненкова Л.Н_____
==========

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

Руководитель ОПОП
канд.экон. .наук Михалёва Н. А. _____
Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав.кафедрой Комаров Д.Е.
Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры Технологии продуктов питания , предпринимательства и экономики
Протокол от __ _____ 2027 г. № __
Зав. кафедрой канд. тех. наук. Степаненкова Л.Н_____
==========

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

Руководитель ОПОП
канд.экон. .наук Михалёва Н. А._____
Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры Истории казачества и социально-гуманитарных наук
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав.кафедрой Комаров Д.Е.
Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры Технологии продуктов питания , предпринимательства и экономики
Протокол от __ _____ 2028 г. № __
Зав. кафедрой канд. тех. наук. Степаненкова Л.Н_____