ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ВОЗДУШНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ГРАЖДАНСКОЙ АВИАЦИИ» (МГТУ ГА)

РОСТОВСКИЙ ФИЛИАЛ МГТУ ГА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F6B0116E8D11E5AD8CF91B04082841D3
Владелец: Бобушев Сергей Алексеевич
Действителен: с 19.05.2026 до 12.08.2027

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по НиМР
_____И.А. Сизько
«23» июня 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине	**Б1.ОД.34 Физическая культура и спорт** (*шифр и название дисциплины*)
Направление подготовки	23.03.01 Технология транспортных процессов
Квалификация (степень)	Бакалавр
Профиль подготовки	Организация перевозок и управление на воздушном транспорте
Кафедра	Социально-экономических дисциплин
Курс обучения	1
Форма обучения	заочная

Ростов-на-Дону, 2025 г.

1.Цель дисциплины:	Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.			
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	Б1.ОД.34 — обязательная часть учебного плана.			
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы – компетенциями				
Планируемые результаты освоения образовательной программы	**Индикаторы достижения компетенций**	**Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**	**Оценочные средства**	
			текущего контроля	**промежуточной аттестации**

(компетенции), формируемые в рамках дисциплины	УК-7.1 Поддерживает уровень физической активности, достаточный для профессиональной деятельности	Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры. Уметь: поддерживать уровень физической активности, достаточный для полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	Нормативный тест Н1.01–Н1.10; дневник активности; реферат Р1	Зачёт: практические нормативы (билет: нормативное упражнение)

	УК-7.2 Применяет методы сохранения здоровья в условиях профессиональной нагрузки	Знать: методы сохранения здоровья в условиях профессиональной нагрузки, основы профилактики профессиональных заболеваний. Уметь: применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности. Владеть: навыками сохранения здоровья при действии профессиональных нагрузок	Тесты Т1.01–Т1.10; реферат Р1, Р2	Зачёт: тесты 31.01–31.10; билет, теоретический вопрос
	УК-7.3 Соблюдает режим труда и отдыха для поддержания работоспособности	Знать: основы режима труда и отдыха, принципы поддержания работоспособности. Уметь: соблюдать режим труда и отдыха, планировать двигательную активность. Владеть: навыками организации режима труда и отдыха (дневник активности, чек-лист режима)	Тесты Т2.01–Т2.10; чек-лист режима	Зачёт: тесты 32.01–32.10; билет, теоретический вопрос

1. Работа с основной и дополнительной литературой: изучите соответствующий теме раздел, выпишите определения и классификации средств физической культуры, разберите примеры нормативов ВФСК ГТО.

4.1 для заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы, 72 часа.

№ п/п	Раздел дисциплины	Курс (семестр)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Формы текущего контроля
			Л	Пр	Лаб	СРС	
	Тема 1.1–1.5. Теоретическая подготовка (лекции 1 семестра)	1	4	0	0	0	—
	Тема 2.6–2.10. Теоретическая подготовка (лекции 2 семестра)	2	4	0	0	0	Защита рефератов Р1, Р2
	Тема 3.1. Лёгкая атлетика (самостоятельные занятия, 1 семестр)	1	0	0	0	7	Нормативный тест Н1
	Тема 3.2–3.3. Комплексные занятия и спортивные игры (самостоятельные занятия, 1 семестр)	1	0	0	0	25	Дневник активности

№ п/п	Раздел дисциплины	Курс (семестр)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоёмкость (в часах)				Формы текущего контроля
			Л	Пр	Лаб	СРС	
	Тема 3.1–3.3. Лёгкая атлетика, комплексные занятия, спортивные игры (самостоятельные занятия, 2 семестр)	2	0	0	0	27	Нормативный тест Н1; тесты Т1, Т2
	Тема 3.4. Лыжная подготовка (самостоятельные занятия, 2 семестр)	2	0	0	0	5	Чек-лист режима; дневник активности
	Форма промежуточной аттестации — зачёт						—
	ИТОГО		8	0	0	64	

Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины и формируемых в них универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций

для заочной формы обучения

№ п/п	Разделы дисциплины, темы, (наименования)	Количество часов
	Тема 1.1–1.5. Теоретическая подготовка (лекции 1 сем.)	10
	Тема 2.6–2.10. Теоретическая подготовка (лекции 2 сем.)	10
	Тема 3.1–3.4. Самостоятельные практические занятия	52
	ИТОГО	72

2. Самостоятельные занятия: соблюдайте последовательность разминка — основная часть — заминка; контролируйте пульс до и после нагрузки; результаты фиксируйте в дневнике активности.

5.1. Содержание дисциплины по темам

Наименование темы	Содержание	Формы проведения занятий
Тема 1.1. Вводная лекция	История физической культуры в университете. Организация учебного процесса по физической культуре. Критерии проверки и оценки физической подготовленности студентов. Спортивные секции и сборные команды.	Лекция; самостоятельная работа
Тема 1.2. Физическая культура как средство подготовки студентов вузов гражданской авиации	Физическое воспитание, средства и методы. Гуманистические убеждения и социальная активность. Физическая подготовка. Спорт в вузах гражданской авиации. Контроль состояния здоровья, показатели физического развития. ВФСК ГТО и его история.	Лекция; самостоятельная работа
Тема 1.3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности студента	Здоровье как ценность. Здоровый образ жизни, рациональный режим труда и отдыха. Закаливание, гигиенические основы, профилактика вредных привычек. Рациональное питание студентов. Влияние внешней среды на организм.	Лекция; самостоятельная работа
Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм человека	Организм как единое целое. Изменения в нервной, мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой системах под влиянием занятий. Обмен веществ и энергии. Физические упражнения и деятельность пищеварительной и выделительной систем.	Лекция; самостоятельная работа

Наименование темы	Содержание	Формы проведения занятий
Тема 1.5. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности	Физические упражнения как основное средство. Психофизиологическая характеристика учебного труда студентов. Работоспособность и её периодичность. Профилактика заболеваемости в период учёбы.	Лекция; самостоятельная работа
Тема 2.6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методические принципы физического воспитания. Основы обучения и совершенствования физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.	Лекция; самостоятельная работа
Тема 2.7. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание, принципы и методы самостоятельных занятий. Подбор упражнений, диагностика и самодиагностика, самоконтроль, дневник самоконтроля.	Лекция; самостоятельная работа
Тема 2.8. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями	Основы методики массажа и самомассажа. Спортивный, баночный и точечный массаж. Корригирующие упражнения при заболеваниях позвоночника.	Лекция; самостоятельная работа
Тема 2.9. История развития Олимпийского движения	Происхождение и эволюция античных Олимпийских игр. Современное олимпийское движение, Олимпийский комитет России.	Лекция; самостоятельная работа
Тема 2.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста гражданской авиации. ППФП по профилю профессии, характеристика условий труда специалистов.	Лекция; самостоятельная работа

Наименование темы	Содержание	Формы проведения занятий
Тема 3.1. Лёгкая атлетика	Техника безопасности на занятиях. Обучение технике видов лёгкой атлетики, развитие физических качеств. Бег 100 м, 1000 м, 2000 м, 3000 м. Методика утренней гигиенической гимнастики.	Практические занятия; выполнение нормативов
Тема 3.2. Комплексные занятия	Комплексы общеразвивающих и специально-подготовительных упражнений. Развитие выносливости, силы, быстроты, гибкости. Зачётные упражнения и нормативы.	Практические занятия; выполнение нормативов
Тема 3.3. Спортивные игры	Спортивные игры (мини-футбол, баскетбол, волейбол): техника, тактика, правила, судейство. Развитие физических качеств средствами игр.	Практические занятия; выполнение нормативов
Тема 3.4. Лыжная подготовка	Техника лыжных ходов, передвижение по учебной дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО в зимний период.	Практические занятия; выполнение нормативов

5.2. Тематика и виды самостоятельной работы по дисциплине

Наименование темы	Виды самостоятельной работы
Темы 1.1–1.5 (1 семестр)	Изучение литературы по темам лекций; подготовка реферата Р1; ведение дневника активности; самостоятельные занятия по лёгкой атлетике и комплексной подготовке; выполнение нормативного теста Н1.
Темы 2.6–2.10 (2 семестр)	Изучение литературы по темам лекций; подготовка реферата Р2; ведение дневника активности и чек-листа режима; самостоятельные занятия (комплексные, спортивные игры, лыжная подготовка); подготовка к тестам Т1, Т2 и зачёту.
Подготовка к промежуточной аттестации	Повторение теоретических вопросов, тренировочное выполнение тестов 31–32, выполнение зачётных нормативов в соответствии с контрольными требованиями дисциплины.

3. Нормативный тест Н1 выполняется в сроки, установленные графиком кафедры; при неудовлетворительном результате предоставляется повторная попытка в дополнительные сроки.

I. Основная литература
I. Основная литература
Шалупин В. И. (ред.) Физическая культура в образовательных учреждениях гражданской авиации. Учебник. М.: ИД «Академия Жуковского», 2018.
Романюк Д. В., Карпинский А. Е., Карпинская Н. И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» в рабочей программе МГТУ ГА. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2017.
Шалупин В. И., Родионова И. А., Перминов М. П. Адаптация студентов технических вузов к учебным нагрузкам средствами спортивных игр. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.
Шалупин В. И., Родионова И. А., Бахтояров Н. Е., Журбина А. Д. Лёгкая атлетика в системе учебных занятий по физической культуре в МГТУ ГА. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.
II. Дополнительная литература
Шалупин В. И., Перминов М. П., Карпушин В. В. Система формирования методических навыков на занятиях по физической культуре. М.: МГТУ ГА, 2018.
Романюк Д. В., Карпинский А. Е., Карпинская Н. И. Правовые основы физической культуры и спорта в МГТУ ГА. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2019.
Болдин А. С., Исаков Е. Ю. Спортивные игры в системе образовательного процесса по физической культуре студентов технических вузов. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2020.
Шалупин В. И., Карпушин В. В., Романюк Д. В. Лыжная подготовка. Учебно-методическое пособие. М.: МГТУ ГА, 2018.
Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
III. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)
1. Министерство транспорта Российской Федерации: [сайт]. - URL: https://mintrans.gov.ru
2. Федеральное агентство воздушного транспорта (Росавиация): [сайт]. - URL: https://favt.gov.ru
3. Воздушный кодекс Российской Федерации от 19.03.1997 № 60-ФЗ // КонсультантПлюс: [сайт]. - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_13744/
4. Об утверждении Федеральных авиационных правил «Общие правила воздушных перевозок пассажиров, багажа, грузов и требования к обслуживанию пассажиров, грузоотправителей, грузополучателей»: приказ Минтранса России от 28.06.2007 № 82 // КонсультантПлюс: [сайт]. - URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_71492/
5. Государственная корпорация по организации воздушного движения: [сайт]. - URL: https://gkovd.ru
6. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: [сайт]. - URL: https://cyberleninka.ru
7. ЭБС IPRbooks: [сайт]. - URL: https://www.iprbookshop.ru
8. АвиаПорт: отраслевые новости и база данных воздушного транспорта: [сайт]. - URL: https://www.aviaport.ru
9. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU: [сайт]. - URL: https://elibrary.ru
10. Российская государственная библиотека: [сайт]. - URL: https://www.rsl.ru
IV. Перечень программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Операционная система специального назначения «Astra Linux Special Edition», очередное обновление 1.7, операционное исполнение «Орёл» (РУСБ.10015-10) — операционная система персональных компьютеров дисплейных классов и кафедр филиала; включена в Единый реестр российских программ (правообладатель — ООО «РусБИТех-Астра»); лицензионный договор филиала.
LibreOffice (Writer, Calc, Impress, Base, Draw) (в составе дистрибутива ОС Astra Linux; свободная лицензия MPL 2.0) — подготовка текстовых документов, электронные таблицы, математическая и статистическая обработка данных учебных расчётов, подготовка презентационных материалов, учебные базы данных, векторная графика и схемы, создание и просмотр PDF-документов.
Inkscape (в составе дистрибутива ОС Astra Linux; свободная лицензия GPL v3) — векторная графика, чертежи, схемы.
GIMP (в составе дистрибутива ОС Astra Linux; свободная лицензия GPL v3) — растровая графика, обработка изображений.
VLC media player (в составе дистрибутива ОС Astra Linux; свободная лицензия GPL v2) — воспроизведение учебных видео- и аудиоматериалов.
Mozilla Firefox (в составе дистрибутива ОС Astra Linux; свободная лицензия MPL 2.0) — браузер; доступ к электронной информационно-образовательной среде, электронным учебным курсам и ресурсам сети «Интернет».
Специальные внешние профессиональные базы данных и информационные справочные системы для освоения дисциплины не требуются; поиск учебной информации выполняется с использованием ресурсов сети «Интернет» и электронно-библиотечной системы, перечисленных в настоящем разделе.

4. Тестирование: по 10 заданий на УК-7.2 и УК-7.3. В каждом блоке 6 заданий с одним ответом, 2 с несколькими ответами, 2 на соответствие; каждый правильный ответ — 1 балл.
Освоение дисциплины включает лекции и практические занятия либо установочные лекции и самостоятельные занятия под контролем преподавателя (заочная форма); курсовая работа и курсовой проект учебным планом не предусмотрены.
Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде и включать в себя:
- текущий контроль;
- промежуточную аттестацию.
Для заочной формы предусмотрены лекции (8 ч) и самостоятельные занятия (64 ч) в 1–2 семестрах с выполнением контрольных нормативов. Для заочной формы — лекции в периоды сессий (8 ч) и систематические самостоятельные занятия с ведением дневника активности (64 ч); освоение завершается зачётом.
Лекции включают теоретические основы физической культуры: здоровый образ жизни, методики самостоятельных занятий, самоконтроль, ППФП специалиста гражданской авиации, ВФСК ГТО.
Практические занятия включают обучение технике видов лёгкой атлетики, комплексную подготовку, спортивные игры и лыжную подготовку, выполнение контрольных нормативов и нормативов ВФСК ГТО.
Текущий контроль включает защиту рефератов Р1 и Р2, тесты Т1 и Т2, нормативный тест Н1, дневник активности и чек-лист режима. Проверяются результаты по УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 на этапе формирования в дисциплине.
ЗФО: 1 курс, 1–2 семестры. Форма промежуточной аттестации — зачёт (в каждом семестре освоения). Зачёт включает тестирование (блоки 31–32), выполнение нормативного упражнения и устный ответ по билету (2 вопроса).

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине подразделяется на самостоятельную работу обучающегося под непосредственным руководством и контролем преподавателя; самостоятельную работу, которую обучающийся организует по своему усмотрению, без непосредственного руководства и контроля со стороны преподавателя.
Материалы и выполненные задания могут передаваться через электронную информационно-образовательную среду университета.
Виды самостоятельной работы согласованы с разделом 5.2 и ФОС: изучение литературы, самостоятельные занятия физическими упражнениями, ведение дневника активности и чек-листа режима, подготовка рефератов и к зачёту.
5. Чек-лист режима труда и отдыха заполняется еженедельно и представляется преподавателю в периоды текущего контроля.
При изучении литературы по выбранной теме используется не вся информация, в ней заключенная, а только та, которая имеет непосредственное отношение к теме занятия и является потому наиболее ценной и полезной. Таким образом, критерием оценки прочитанного является возможность его практического использования в учебной работе.
Работая над каким-либо частным вопросом или разделом, необходимо видеть его связь с проблемой в целом, а, рассматривая широкую проблему, уметь делить ее на части, каждую из которых продумывать в деталях.
6. Подготовка к зачёту: повторите теоретические вопросы перечня и выполните зачётные нормативы.
Выполненные задания представляются преподавателю в письменной форме или через электронную информационно-образовательную среду. П01–П05 сдаются в первом периоде текущего контроля, П06–П08 — во втором.
На промежуточной аттестации выполните назначенный вариант задания самостоятельно. Решения и критерии в ФОС служат преподавателю для проверки; обучающемуся выдаются только условия заданий.
Оценочные материалы, ключи и подробные процедуры приведены в отдельном фонде оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт».
Рейтинговые периоды текущего контроля указаны в таблицах раздела 4; подробные процедуры — в ФОС по дисциплине.
Формирование и оценивание осуществляются по индикаторам УК-7.1, УК-7.2 и УК-7.3 в соответствии с матрицей образовательной программы; дополнительные индикаторы ПК в дисциплине не формируются.

1–2 семестры — заочная форма обучения

Этап оценивания	**Виды учебно-познавательной деятельности**	**Оценочные средства**	**Максимальная рейтинговая оценка (%)**
Первый период (текущий контроль)	Лекции 1 семестра (установочная сессия); самостоятельные занятия	Реферат Р1; тесты Т1.01–Т1.10; дневник активности	50
Второй период (текущий контроль)	Лекции 2 семестра (сессия); самостоятельные занятия	Реферат Р2; тесты Т2.01–Т2.10; чек-лист режима; нормативный тест Н1	50
Промежуточная аттестация	Зачёт: тесты 31.01–32.10, нормативное упражнение + устный билет	Тесты 31.01–32.10; нормативы; билет (2 вопроса)	зачёт (допуск ≥ 60 %)

Перевод рейтинговой оценки, набранной обучающимся в рамках балльно-рейтинговой системы оценки результатов его обучения по дисциплине, в 5-балльную шкалу осуществляется по следующей схеме:

Оценка по пятибалльной шкале	**Рейтинговая оценка**
«зачтено»	60–100% от максимальной рейтинговой оценки
«не зачтено»	менее 60%

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

			Критерии оценивания результатов обучения			
	Индикаторы достижения компетенций	**Планируемые результаты обучения**	**Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Знать основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии; виды физических упражнений, научно-практические основы физической культуры.; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Уметь поддерживать уровень физической активности, достаточный для полноценной социальной и профессиональной деятельности. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: поддерживать уровень физической активности, достаточный для полноценной социальной и профессиональной деятельности. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно поддерживать уровень физической активности, достаточный для полноценной социальной и профессиональной деятельности.; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Знать методы сохранения здоровья в условиях профессиональной нагрузки, основы профилактики профессиональных заболеваний. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: методы сохранения здоровья в условиях профессиональной нагрузки, основы профилактики профессиональных заболеваний. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно методы сохранения здоровья в условиях профессиональной нагрузки, основы профилактики профессиональных заболеваний.; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Уметь применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно применять методики, позволяющие улучшить и сохранить здоровье в процессе жизнедеятельности.; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Владеть навыками сохранения здоровья при действии профессиональных нагрузок — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: навыками сохранения здоровья при действии профессиональных нагрузок в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно навыками сохранения здоровья при действии профессиональных нагрузок; действует самостоятельно.

	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
Компетенции			Знать основы режима труда и отдыха, принципы поддержания работоспособности. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: основы режима труда и отдыха, принципы поддержания работоспособности. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно основы режима труда и отдыха, принципы поддержания работоспособности.; действует самостоятельно.
			Уметь соблюдать режим труда и отдыха, планировать двигательную активность. — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: соблюдать режим труда и отдыха, планировать двигательную активность. в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно соблюдать режим труда и отдыха, планировать двигательную активность.; действует самостоятельно.

Компетенции	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения			
			Оценка «неудовлетворительно»/ «не зачтено» / 0-59% / от max рейтинговой оценки контроля	**Оценка «удовлетворительно» / «зачтено» / 60-74% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «хорошо» / «зачтено» / 75-89% / от max рейтинговой оценки контроля**	**Оценка / «отлично» / / «зачтено» / 90-100% / от max рейтинговой оценки контроля**
			Владеть навыками организации режима труда и отдыха (дневник активности, чек-лист режима) — не демонстрирует; допускает грубые ошибки.	Воспроизводит ответ частично, без грубых ошибок; применяет по образцу.	Демонстрирует базовый уровень: навыками организации режима труда и отдыха (дневник активности, чек-лист режима) в типовых ситуациях.	Демонстрирует высокий уровень: полно и обоснованно навыками организации режима труда и отдыха (дневник активности, чек-лист режима); действует самостоятельно.

Наименование учебной аудитории	Описание материально-технической базы учебной аудитории
Спортивный зал (игровой, гимнастический)	Игровое покрытие, гимнастические снаряды, мячи, волейбольная/баскетбольная/футбольная экипировка, средства для развития физических качеств.
Легкоатлетическая площадка / стадион	Беговые дорожки, сектор для прыжков, секторы для метаний, разметка для челночного бега.
Тир / место для стрельбы (при реализации раздела)	Пневматические винтовки, пули, стойки, защитные средства.
Помещение для самостоятельной работы	Рабочие места, доступ к ЭИОС университета, тесты, дневник активности.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха учебная информация и задания предоставляются в письменной и визуальной форме. При необходимости допускается ассистент и увеличение времени. Содержание курсовой работы и письменного опроса и критерии оценивания сохраняются.

Для лиц с нарушением зрения обеспечиваются доступный электронный текст, увеличение шрифта либо озвучивание условий и помощь ассистента. Форма фиксации решения адаптируется к индивидуальным возможностям; состав заданий и проверяемые результаты сохраняются.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).