

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

УТВЕРЖДАЮ



Директор

/Бабушкин М.А.

2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт**

направление подготовки: **15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств**

направленность (профиль): **Технология машиностроения**

уровень образования: **бакалавриат**

форма обучения: **заочная**

общая трудоемкость дисциплины составляет: **2 зачетных единиц**

Составитель: Повышев Д.М., преподаватель

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» и рассмотрена на заседании кафедры.

Протокол от 21.05.2021 г. № 5

Заведующий кафедрой

  
А.Г. Горбушин  
21.05 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану (15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, профиль Технология машиностроения)


Протокол заседания учебно-методической комиссии

от 09 июня 2021 г. № 11

Председатель учебно-методической комиссии ГИЭИ

  
А.Г. Горбушин

Руководитель образовательной программы

  
А.В. Овсянников  
21.05 2021г.

Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>	Физическая культура и спорт
<b>Направление подготовки (специальность)</b>	15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств»
<b>Направленность (профиль/ программа/ специализация)</b>	«Технология машиностроения»
<b>Место дисциплины</b>	Блока 1 Дисциплины (модули) Обязательная часть
<b>Трудоемкость (з.е. / часы)</b>	2 з.е./ 72 часов
<b>Цель изучения дисциплины</b>	<b>Целью</b> преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</b>	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Содержание дисциплины (основные разделы и темы)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая физическая подготовка</li> <li>- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</li> <li>- История развития и становления Олимпийского движения</li> <li>- Социально-биологические основы физической культуры</li> <li>- Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья</li> <li>- Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</li> <li>- Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями</li> <li>- Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</li> <li>- Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.</li> <li>- Средства физической культуры в регулировании работоспособности</li> <li>- История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</li> <li>- Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</li> <li>- Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</li> </ul>
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет

## 1. Цели и задачи дисциплины:

**Целью** освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Задачи дисциплины:

- формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Планируемые результаты обучения

### Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п З	Знания
1.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2.	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3.	правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

### Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п У	Умения
1.	Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2.	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
3.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.
4.	Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
5.	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.

### Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п Н	Навыки
---------	--------

1.	системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
----	--

### Компетенции, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

Компетенции	Индикаторы	Знания	Умения	Навыки
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности</p> <p>УК-7.2 Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха;</p> <p>УК-7.3 Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля.</p>	1,2,3	1,2,3,4,5	1

### 3. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина относится к обязательной части/части, формируемой участниками образовательных отношений/дисциплинам по выбору Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП или относится к факультативным дисциплинам ООП.

Дисциплина изучается на 3 курсе(ах) в 6 семестре(ах).

**Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей):** Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.

**.наименование предшествующих(ей) учебных(ой) дисциплин(ы) (модулей(я))**

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем):

.....  
наименование последующих(ей) учебных(ой) дисциплин(ы) (модулей(я))

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1 Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины	Всего часов на раздел	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лек	прак	лаб	КЧА	СРС	
1	Общая физическая подготовка	5,25	6	0,25	1			4	Работа на практических занятиях: текущий контроль

									выполнения заданий. Контрольные тесты.
2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5,25	6	0,25				5	Контрольные тесты.
3	История развития и становления Олимпийского движения	5,25	6	0,25				5	Контрольные тесты.
4	Социально-биологические основы физической культуры	5,75	6	0,25	0,5			5	Работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий. Контрольные тесты.
5	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	4,5	6	0,5				4	Контрольные тесты.
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	5,25	6	0,25				5	Контрольные тесты.
7	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	4,75	6	0,25	0,5			4	Работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий. Контрольные тесты.
8	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	4,5	6	0,5				4	Контрольные тесты.
9	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.	5,25	6	0,25				5	Контрольные тесты.
10	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	5,25	6	0,25				5	Контрольные тесты.
11	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	6,25	6	0,25				6	Контрольные тесты.
12	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	6,25	6	0,25				6	Контрольные тесты.
13	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6,5	6	0,5				6	Контрольные тесты.
14	Зачет	2					0,3	1,7	Задания и вопросы на зачет
	Всего за семестр, в том числе контроль самостоятельной работы	72		4	2		0,3	65,7	

#### 4.2 Содержание разделов курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки
1	Общая физическая подготовка Общая физическая подготовка	УК-7.1; УК-7.2;	1	1,2,3	1

	<p>(совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств). Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений. Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.</p>	УК-7.3			
2	<p><i>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</i></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p>	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	1	4	1
3	<p><i>История развития и становления Олимпийского движения</i></p> <p>История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийский комитет в России.</p>	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	3	2	1
4	<p><i>Социально-биологические основы физической культуры</i></p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и</p>	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	1,2,3	1,2	1

	<p>саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Обмен веществ и энергии. Функциональная активность. Гиподинамия. Социальные причины ухудшения зрения. Социально-биологические аспекты психоэмоционального стресса и его воздействие на психофизиологическое состояние человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе занятий физической культурой. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>				
5	<p><i>Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья</i></p> <p>Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Основные требования к организации здорового образа жизни(ЗОЖ). Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. О связи отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ.</p>	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	1,2	1,2,4,5	1
6	<p><i>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</i></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности. Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок на самостоятельных занятиях. Гигиенические требования к самостоятельным занятиям.</p>	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	1,3	1,3,4	1



7	<p><i>Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями</i></p> <p>Диагностика и самодиагностика состояния организма регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.</p>	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	1,3	1,3	1
8	<p><i>Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</i></p> <p>Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений. Дозировка. Формы лечебной физической культуры. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Показания и противопоказания применению лечебной физической культуры при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.</p>	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	1,2	1,3	1
9	<p><i>Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.</i></p> <p>Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.</p>	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	1,2	1,2,3,	1
10	<p><i>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</i></p> <p>Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения</p>	УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3	1,2	1,2,3	1

	<p>работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.</p>				
11	<p><i>История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</i> История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.</p>	<p>УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3</p>	3	1,2	1
12	<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</i> Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.</p>		1,2,3	1,2,3,4,	1
13	<p><i>Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра</i> Определение понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие. Роль нетрадиционной гимнастики в профессиональной деятельности специалиста. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.</p>	<p>УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3</p>	1,2,3	1,2,3,4	1

#### 4.1 Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование темы лекций и их содержание	Трудоемкость (час)
1	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0,25
2	2	История развития и становления Олимпийского движения	0,25
3	3	Социально-биологические основы физической культуры	0,25
4	4	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	0,25
5	5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	0,5
6	6	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	0,25
7	7	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	0,25
8	8	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.	0,5
9	9	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	0,25
10	10	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	0,25
11	11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	0,25
12	12	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	0,25
13	13	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0,5
		<b>всего</b>	<b>4</b>

#### 4.2 Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

#### 4.3 Наименование тем практических работ, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование темы практического занятия и его содержание	Трудоемкость (час)
1	1-15	Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).	1
2	1-15	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	0,5
3	1-15	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.	0,5
<b>Всего</b>			<b>4</b>

#### 5. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине:

- тест:

## 6. Варианты тестов:

1. Физическая культура представляет собой...
2. Отличительным признаком физической культуры является...
3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...
4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

### а) Основная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/79030.html">http://www.iprbookshop.ru/79030.html</a>	2018
2	Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/75608.html">http://www.iprbookshop.ru/75608.html</a>	2017
3	Физическая культура и физическая подготовка : учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] ; под ред. И. С. Барчукова, В. Я. Кикотя. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. — 430 с. — ISBN 978-5-238-01157-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/81709.html">http://www.iprbookshop.ru/81709.html</a>	2015

### б) Дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/49862.html">http://www.iprbookshop.ru/49862.html</a>	2016
2	Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a>	2016
3	Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 с. — 978-5-209-04347-8. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/22227.html">http://www.iprbookshop.ru/22227.html</a>	2012
4	Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тычинин Н.В., Суханов В.М.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 100 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70820.html">http://www.iprbookshop.ru/70820.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	2017
5	Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бакешин К.П.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-	2016

#### **в) Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:**

1. Электронная библиотечная система «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru>
2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>
3. База данных Web of Science <https://apps.webofknowledge.com/>
4. База данных Scopus <https://www.scopus.com> Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
5. Справочно-правовая система «Гарант» <http://www.garant.ru>
6. Бесплатная электронная Интернет библиотека нормативно-технической литературы ТехЛит <http://www.tehlit.ru/>
7. База данных профессиональных стандартов Министерства труда и социальной защиты РФ <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyyreestr-professionalnykh-standartov/>
8. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» <https://нэб.рф>
9. Национальный портал онлайн обучения «Открытое образование» <https://openedu.ru>
10. Базы данных Министерства экономического развития РФ <http://www.economy.gov.ru>
11. Официальный сайт Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии <http://protect.gost.ru/>
12. Мировая цифровая библиотека <https://www.wdl.org/ru/> Электронная библиотека Programmer's Klondike <https://proklondike.net/>

#### **г) Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

1. Учебно-методическое пособие по организации самостоятельной работы обучающихся: для обучающихся по направлению подготовки 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств/ сост. Р.М. Бакиров, Е.В. Чумакова. –: Изд. ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2019. – 15 с. – Режим доступа: [http://vfistu.ru/images/files/Docs/metorg\\_po\\_sam\\_rabote.pdf](http://vfistu.ru/images/files/Docs/metorg_po_sam_rabote.pdf)
2. Оформление контрольных работ, рефератов, курсовых работ и проектов, отчетов по практике, выпускных квалификационных работ: методические указания/ сост.: А.Ю. Уразбахтина, Р.М. Бакиров, В.А. Смирнов –: Изд. ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2018. – 25 с. Режим доступа: [http://vfistu.ru/images/files/Docs/metodichka\\_po\\_oformleniu\\_v3.pdf](http://vfistu.ru/images/files/Docs/metodichka_po_oformleniu_v3.pdf)
3. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.— 111 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>.— ЭБС «IPRbooks»

#### **д) Программное обеспечение:**

1. Microsoft Office 2016.
2. Apache OpenOffice (свободно распространяемое ПО).

#### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

##### **1. Лекционные занятия.**

Учебные аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

##### **2. Практические занятия.**

- стадион

- спортивный зал

### 3. Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»:

- помещения для самостоятельной работы обучающихся.

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психологомедико-педагогической комиссии (ПМПК).

## Лист утверждения рабочей программы дисциплины (модуля) на учебный год

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена на ведение учебного процесса в учебном году:

<i>Учебный год</i>	<i>«Согласовано»: заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)</i>
2020- 2021	
2021 – 2022	
2022 - 2023	
2023 - 2024	
2024- 2025	

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

**Оценочные средства  
по дисциплине**

Физическая культура и спорт

направление 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных  
производств»  
код, наименование – полностью

направленность (профиль/  
программа/специализация) «Технология машиностроения»  
наименование – полностью

уровень образования: бакалавриат  
*удалить ненужные варианты*

форма обучения: заочная  
очная/очно-заочная/заочная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единиц(ы)



## Оценочные средства

№ п/п	Коды компетенции и индикаторов	Результат обучения	Наименование оценочного средства
1	<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности :</p> <p>УК-7.1 Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности</p> <p>УК-7.2 Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха;</p> <p>УК-7.3 Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля.</p>	1-3, 1-5, 1	тест

### 1. Зачетно-экзаменационные материалы

#### Обязательные тесты определения физической подготовленности

Виды упражнений		Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	Мужчины	13,20	13,80	14,00	14,30	14,60
	Женщины	15,70	16,00	17,00	17,90	18,70
Бег (мин. с.) 3000 м. вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	12,00 12,30	12,35 13,10	13,10 13,50	13,50 14,40	14,30 15,30
	Женщины	10,15 10,35	10,50 11,20	11,20 11,55	11,50 12,40	12,15 13,15
Прыжки в длину с места (м, см)	Мужчины	2,50	2,40	2,30	2,23	2,15
	Женщины	1,90	1,80	1,68	1,60	1,50

Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	15	12	9	7	5
		12	10	7	4	2
Поднимание туловища из положения лежа, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз)	Женщины	60	50	40	30	20
Сгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	16	12	9	7	5
Сгибание рук в висе (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в ВУЗ и физическую активность студента в каникулярное время и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов  
специального учебного отделения.  
(мужчины)**

№п/п	Виды	6 семестр
1.	Прыжки в длину с места (допущенные врачом)	2,5-2,55
2	Подтягивание	12-14
3	Поднос ног в висе на перекладине	8-10
4.	Бег 100 м (подг. группа) Бег 60 м (спец. группа)	14,0
5.	Бег 500 метров	3,4
6.	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, атлетической гимнастике в каждом семестре для подготовительных групп и судейство - для специальных групп	

Примечание:

1. Нормы сдают все допущенные врачом.
2. Контрольные и зачетные нормативы могут быть изменены в зависимости от учебных требований.

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов  
специального учебного отделения.  
(женщины)**

№п/п	Виды	6 семестр
1.	Прыжки в длину с места	1,6-2м.
2.	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	30-40
3.	Отжимание из упора лежа (от скамейки) кол-во раз Спец. группа - участие	сдано сдано
4.	Бег 100 м (подг. группа) Бег 60 м (спец. группа)	16,2-16,0 сдано
5.	Бег 500 метров	2,0

6.	Статическое упражнение для подг. групп для: спецгрупп	1,5 сдано
7.	Упражнение на гибкость: наклон вперед в седе ноги вместе, носки на себя	сдано
8.	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, атлетической гимнастике в каждом семестре для подготовительных групп и судейство для специальных групп	Кросс весна осень

Примечание:

1. Нормы сдают все студенты, допущенные врачом, имеющие 100% посещаемость и положительную аттестацию.
2. Контрольные и зачетные нормативы могут быть изменены в зависимости от учебных требований.

## 2. 1. Фонд тестовых заданий

**Примерные варианты заданий:**

1. Влияние физических упражнений на здоровье человека.
2. Нетрадиционные виды питания (вегетарианство, раздельное питание, сыроедение, голодание).
3. Школа здоровья глаз.
4. Йога – одна из систем оздоровления организма.
5. Оздоровительный бег.
6. Оздоровительная ходьба.
7. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
8. Дыхательная гимнастика.
9. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, основ здорового образа жизни.
10. Самоконтроль на занятиях физического воспитания.
11. Красивая осанка (упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, боковых мышц туловища, рук, ног в различных положениях и с различными предметами).
12. Практика очищения и восстановления организма.
13. Народная медицина.
14. Массаж, самомассаж.

### Критерии формирования оценок

- «зачёт» - обучающийся сдал нормы по физической подготовке.
- «незачёт» - обучающийся не сдал нормы по физической подготовке.

## 2. Критерии и шкалы оценивания

Для контрольных мероприятий (текущего контроля) устанавливается минимальное и максимальное количество баллов в соответствии с таблицей. Контрольное мероприятие считается пройденным успешно при условии набора количества баллов не ниже минимального.

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при успешном прохождении обучающимся всех контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

Разделы дисциплины	Форма контроля	Количество баллов	
		min	max
1-7, 9-33	Практические работы (сумма баллов)	66	66
8	Тестирование (сумма баллов)	18	30
	<b>Итого</b>	84	96

При оценивании результатов практической работы по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии. Минимальное количество баллов выставляется

обучающемуся при выполнении всех показателей, допускаются несущественные неточности в технике выполнения упражнений.

При оценивании результатов тестирования используются следующие критерии:

<b><i>Наименование, обозначение</i></b>	<b><i>Показатели выставления минимального количества баллов</i></b>
Практические работы	Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения техникой двигательных действий.
Тестирование	Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Итоговая оценка по дисциплине может быть выставлена на основе результатов текущего контроля с использованием следующей шкалы:

<b><i>Оценка</i></b>	<b><i>Набрано баллов</i></b>
«зачтено»	84-96
«не зачтено»	0-83