

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)

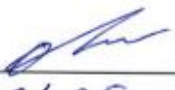
Протокол заседания учебно-методической комиссии

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

| | |
|--|--|
| Название дисциплины | Физическая культура и спорт |
| Направление подготовки (специальность) | 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» |
| Направленность (профиль/ программа/ специализация) | «Технология машиностроения» |
| Место дисциплины | Блока 1 Дисциплины (модули) Обязательная часть |
| Трудоемкость (з.е. / часы) | 2 з.е./ 72 часов |
| Цель изучения дисциплины | Целью 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). |
| Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Содержание дисциплины (основные разделы и темы) | <ul style="list-style-type: none"> - Общая физическая подготовка - Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов - История развития и становления Олимпийского движения - Социально-биологические основы физической культуры - Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья - Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями - Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями - Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях - Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. - Средства физической культуры в регулировании работоспособности - История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс - Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов - Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста |
| Форма промежуточной аттестации | 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> | УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 | 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> | УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3 | 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 |
| | | всего | 4 |

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 |
| Всего | | | 4 |

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: http://www.iprbookshop.ru/79030.html | 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: http://www.iprbookshop.ru/75608.html | 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: http://www.iprbookshop.ru/81709.html | 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: http://www.iprbookshop.ru/49862.html | 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: http://www.iprbookshop.ru/19345.html | 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: http://www.iprbookshop.ru/22227.html | 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: http://www.iprbookshop.ru/70820.html .— 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
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
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 |
| | Итого | 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:

| Наименование, обозначение | Показатели выставления минимального количества баллов |
|----------------------------------|--|
| 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:

| Оценка | Набрано баллов |
|---------------|-----------------------|
| «зачтено» | 84-96 |
| «не зачтено» | 0-83 |