

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Воткинский филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
(ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

УТВЕРЖДАЮ



И.А. Давыдов

28.08 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: Физическая культура и спорт  
(наименование – полностью)

для специальности/направления: 08.03.01 «Строительство»  
(шифр, наименование – полностью)

по профилю/программе/специализации «Промышленное и гражданское строительство»,  
(наименование – полностью)

форма обучения: заочная  
(очная, очно-заочная или заочная)

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
<b>Контактные занятия (всего)</b>	6,3	6,3
В том числе:	-	-
Лекции	4	4
Практические занятия (ПЗ)	2	2
Семинары (С)	-	-
КЧА	0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	64	64
В том числе:	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-
Расчетно-графические работы	-	-
Реферат	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет -1,7	Зачет -1,7
Общая трудоемкость	72	72
час	2	2

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Воткинский филиал  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
(ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

\_\_\_\_\_ И.А. Давыдов

\_\_\_\_\_ 2020г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: \_\_\_\_\_ Физическая культура и спорт \_\_\_\_\_  
(наименование – полностью)

для специальности/направления: \_\_\_\_\_ 08.03.01 «Строительство» \_\_\_\_\_  
(шифр, наименование – полностью)

по профилю/программе/специализации «Промышленное и гражданское строительство»,  
(наименование – полностью)

форма обучения: \_\_\_\_\_ заочная \_\_\_\_\_  
(очная, очно-заочная или заочная)

Общая трудоемкость дисциплины составляет: \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ зачетные единицы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		3
<b>Контактные занятия (всего)</b>	6,3	6,3
В том числе:	-	-
Лекции	4	4
Практические занятия (ПЗ)	2	2
Семинары (С)	-	-
КЧА	0,3	0,3
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	64	64
В том числе:	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-
Расчетно-графические работы	-	-
Реферат	-	-
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет -1,7	Зачет -1,7
Общая трудоемкость	72 2 час	72 2

Кафедра Техническая механика  
Полное наименование кафедры, представляющей рабочую программу

Составители Наводкин Олег Васильевич, старший преподаватель  
Ф.И.О.(полностью), степень, звание

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 «Строительство» (уровень бакалавриата) и утверждена на заседании кафедры

Протокол от 28.08.2020 № 3

Заведующий кафедрой «Техническая механика»

  
\_\_\_\_\_ М.Н. Каракулов

28.08 \_\_\_\_\_ 2020 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель учебно-методической комиссии  
по направлению 08.03.01 «Строительство», профиль «Промышленное и гражданское  
строительство»

  
\_\_\_\_\_ М.Н. Каракулов

28.08 \_\_\_\_\_ 2020 г.

Количество часов рабочей программы соответствует количеству часов рабочего учебного  
плана направления 08.03.01 «Строительство», профиль «Промышленное и гражданское  
строительство»

Ведущий специалист учебной части  
ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»

  
\_\_\_\_\_ Соловьева Л.Н.

28.08 \_\_\_\_\_ 2020 г.

Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>		<b>Физическая культура и спорт</b>					
						<b>семестр</b>	<b>1</b>
<b>кафедра</b>		ТМ	<b>Программа</b>		08.03.01 «Строительство», профиль ПГС		
<b>Составитель</b>		Наводкин Олег Васильевич, старший преподаватель					
<b>Цели и задачи дисциплины, основные темы</b>		<p><b>Цели:</b> формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>Задачи:</b> 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.</p> <p><b>Знания:</b> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p><b>Умения:</b> выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.</p> <p><b>Навыки:</b> системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p><b>Практические работы (основные темы):</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. История развития и становления Олимпийского движения.</p>					
<b>Основная литература</b>		<p>1. 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></p> <p>2. 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></p>					
<b>Технические средства</b>		Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, оборудованные проектором, экраном, набором слайдов. Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.					
<b>Компетенции</b>		<b>Приобретаются студентами при освоении дисциплины</b>					
		ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
<b>Зачетных единиц</b>	2	<b>Форма проведения занятий</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>КЧА</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	
		<b>Всего часов</b>	4	2	0,3	65,7	
<b>Виды контроля</b>	<b>Диф.зач /зач/экз</b>	<b>КП/КР</b>	<b>Условие зачета дисциплины</b>	Получение оценки «зачтено»	<b>Форма проведения самостоятельной работы</b>	тест, зачет	
<b>формы</b>	зачет	-					
<b>Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения данной дисциплины</b>			Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.				

## 1. Цели и задачи 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).

### **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.

В результате изучения дисциплины студент должен

### **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

### **уметь:**

- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи

### **владеть:**

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

## 2. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к базовой части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.

Для изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- физическую культуру в объеме школьной программы.

**уметь:**

- выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.

**владеть:**

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

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

### 3.1. 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.

### 3.2. 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.

### 3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п Н	Навыки
1.	системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

### 3.4 Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

Компетенции	Знания (№№ из 3.1)	Умения (№№ из 3.2)	Навыки (№№ из 3.3)
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1,2,3	1,2,3,4,5	1

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды контактной работы, самостоятельная работа студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лек	прак	кча	СРС*	
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1		2			6	тест
2	История развития и становления Олимпийского движения	1		2			6	тест
3	Социально-биологические основы физической культуры	1			2		6	тест
4	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	1					8	тест
5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	1					6	тест
6	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	1					6	тест
7	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	1					8	тест
8	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1					6	тест
9	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский	1					6	тест

	физкультурно-спортивный комплекс							
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1					6	тест
	1-10	1				0,3	1,7	зачет
	<b>Всего</b>			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0,3</b>	<b>65,7</b>	

\*включая часы контроля промежуточной аттестации

## 4.2 Содержание разделов курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Знания (номер из 3.1)	Умения (номер из 3.2)	Навыки (номер из 3.3)
1	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> 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.	1	4	1
2	<b>История развития и становления Олимпийского движения</b> История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийский комитет в России.	3	2	1
3	<b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и 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.	1,2,3	1,2	1
4	<b>Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> 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	1,2	1,2,4,5	1



	отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ.			
5	<b>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> 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.	1,3	1,3,4	1
6	<b>Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями</b> 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.	1,3	1,3	1
7	<b>Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</b> 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.	1,2	1,3	1
8	<b>Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> Основные понятия. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов. Общие закономерности изменения 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	1,2	1,2,3,	1

	упражнения как средство активного отдыха.			
9	<b>История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</b> История комплексов ГТО и БГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	3	1,2	1
10	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. 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.	1,2,3	1,2,3,4,	1

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

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
	1-10	Контроль самостоятельной работы	1,7
	<b>Всего</b>		<b>1,7</b>

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

## 5. Содержание самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 5.1.Содержание самостоятельной работы

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование тем	Трудоемкость (час)
1.	1	Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции. Социальные и специфические функции физической культуры.	2
2.	1	Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	2
3.	1	Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и важная составляющая целостного развития личности.	2
4.	2	История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи.	2
5.	2	Олимпийское движение.	2
6.	2	История Олимпийский комитет в России.	2
7.	3	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	2
8.	3	Обмен веществ и энергии. Функциональная активность.	2
9.	3	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и психического состояния человека в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	2
10.	4	Основы здорового образа жизни студента.	2
11.	4	Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье..	2
12.	4	Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье.	2
13.	5	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительно-коррекционной направленности.	2
14.	5	Роль оздоровительной гимнастики при самостоятельных занятиях.	2
15.	5	Планирование и управление самостоятельными занятиями.	2
16.	6	Диагностика и самодиагностика состояния организма регулярных занятиях физическими упражнениями.	2
17.	6	Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.	2
18.	6	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.	4
19.	7	Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. Средства лечебной физической культуры. Классификация и характеристика физических упражнений. Методика лечебного применения физических упражнений.	2
20.	7	Дозировка. Формы лечебной физической культуры.	2
21.	7	Лечебная физическая культура при различных заболеваниях. Показания и противопоказания применению лечебной физической культуры при различных заболеваниях.	4
22.	8	Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние периодичности ритмических процессов в организме на работоспособность студентов.	2

23.	8	Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Работоспособность студентов в период экзаменационной сессии. Здоровье и работоспособность студентов. Заболеваемость студентов в период учебы и ее профилактика.	2
24.	8	Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Физические упражнения как средство активного отдыха.	2
25.	9	История комплексов ГТО и БГТО.	2
26.	9	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: цель, задачи, структура, основные требования.	2
27.	10	Определение Понятия «профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП), ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.	2
28.	10	Особенности форм и подбора средств ППФП студентов, отнесенных к специальной медицинской группе. Понятие производственная физическая культура, ее содержание и составляющие.	2
29.	10	Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.	2
30.	1-10	Зачет	1,7
		<b>итого</b>	<b>64</b>

**5.2.** Оценочные средства, используемые для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины, их виды и формы, требования к ним и шкалы оценивания приведены в приложении к рабочей программе дисциплины «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт», которое оформляется в виде отдельного документа.

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

### **а) Основная литература**

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	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>	2012
2.	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

### **б) Дополнительная литература**

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71324.html">http://www.iprbookshop.ru/71324.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	2017
2.	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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	2017

3.	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
4.	Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бакешин К.П.— Электрон.текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 96 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/66829.html">http://www.iprbookshop.ru/66829.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»	2016

**в) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет**

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks  
<http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks>
2. Электронный каталог научной библиотеки ИЖГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС  
[http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r\\_12/cgiirbis\\_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS](http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS)
3. Национальная электронная библиотека - <http://нэб.пф>.
4. Мировая цифровая библиотека - <http://www.wdl.org/ru/>
5. Международный индекс научного цитирования Web of Science – <http://webofscience.com>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
7. Справочно-правовая система КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>

**г) программное обеспечение:**

1. Libre Office (свободно распространяемое ПО)

**д) методические указания**

1. Кузнецова Л.Н. Максимова С.Г. Анисимова А.Ю. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами на занятиях по физической культуре в техническом вузе. Часть 2 (учебно-методическое пособие) - Ижевск: Изд-во ИЖГТУ, 2017-68с.

**Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

1. Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, оборудованные доской, столами, стульями.
2. Специальные помещения - учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оборудованные доской, столами, стульями.
3. Специальные помещения - учебные аудитории для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, оборудованные доской, столами, стульями.
4. Специальные помещения - учебные аудитории для организации и проведения самостоятельной работы студентов, оборудованные доской, компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет», столами, стульями.
5. Спортивные сооружения (зал, стадион).

№№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования
1	Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование. Перечень специализированного оборудования приведен в справке о материально-техническом обеспечении.

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

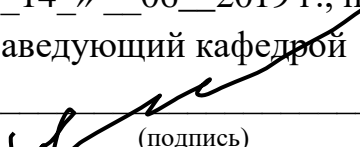
Федеральное государственное бюджетное федеральное образовательное учреждение  
высшего образования

«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
(ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

Воткинский филиал

Кафедра Техническая механика

(наименование кафедры)

	УТВЕРЖДЕН на заседании кафедры «_14_» __06__2019 г., протокол №_2/19__ Заведующий кафедрой  _____ Каракулов М.Н. (подпись)
--	--

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура и спорт»

(наименование дисциплины)

08.03.01 «Строительство»

(шифр и наименование направления/специальности)

«Промышленное и гражданское строительство»

(наименование профиля/специализации/магистерской программы)

бакалавр

\_\_\_\_\_   
квалификация (степень) выпускника

**Паспорт фонда оценочных средств**  
**По дисциплине «Физическая культура и спорт»**

(наименование дисциплины)

№ п/п	Раздел дисциплины	Код контролируемой компетенции(илиее части)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	тест
2.	История развития и становления Олимпийского движения	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест
3.	Социально-биологические основы физической культуры	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест
4.	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест
5.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест
6.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для	тест

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
7.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест
8.	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест
9.	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест
11.	зачет		Контрольный тест



## Описания элементов ФОС

**Наименование:** зачет

**Представление в ФОС:** требования

**Перечень требований для проведения зачета:**

Сданы тесты по разделам 1-10 на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

**Наименование:** тест

**Представление в ФОС:** набор тестов

**Варианты тестов:**

**1. Физическая культура представляет собой...**

- 1) учебный предмет в школе;
- 2) выполнение упражнений;
- 3) процесс совершенствования возможностей человека;
- 4) часть человеческой культуры.

**2. Отличительным признаком физической культуры является...**

- 1) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- 2) физическое совершенство;
- 3) выполнение физических упражнений;
- 4) занятия в форме уроков.

**3. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- 1) развития резервных возможностей организма человека;
- 2) физической подготовленности человека к жизни;
- 3) сохранения и восстановления здоровья;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

**4. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- 1) развитие физических качеств людей;
- 2) поддержание высокой работоспособности людей;
- 3) сохранения и укрепления здоровья людей;
- 4) подготовку к профессиональной деятельности.

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

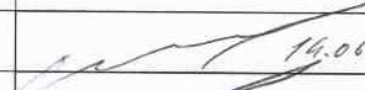



## 2 Критерии оценки:

Уровень освоения компетенции							
№	Компетенции	Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	Компетенция освоена*			
				отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
1.	ОК-8 Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p><b>З1:</b> знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>З2:</b> знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>З3:</b> знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p><b>У1:</b> уметь выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>У2:</b> уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>У3:</b> уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>У4:</b> уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>У5:</b> уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.</p> <p><b>Н1:</b> владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	Тест	<p>Правильно выполнены все задания.</p> <p>Продемонстрирован высокий уровень владения материалом.</p> <p>Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.</p>	<p>Правильно выполнена большая часть заданий.</p> <p>Присутствуют незначительные ошибки.</p> <p>Продемонстрирован хороший уровень владения материалом.</p> <p>Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий</p>	<p>Задания выполнены более чем наполовину.</p> <p>Присутствуют серьезные ошибки.</p> <p>Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом.</p> <p>Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.</p>	<p>Задания выполнены менее чем наполовину.</p> <p>Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом.</p> <p>Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению</p>

		Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	зачет			незачет
2.		<p><b>З1:</b> знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p><b>З2:</b> знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>З3:</b> знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p><b>У1:</b> уметь выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>У2:</b> уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p><b>У3:</b> уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p><b>У4:</b> уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>У5:</b> уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.</p> <p><b>Н1:</b> владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	зачет	<p>Обучающийся выполнил тесты по разделам 1-10 на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».</p> <p>Обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности.</p>			<p>Обучающийся выполнил тесты по разделам 1-10 на оценку «неудовлетворительно». Обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала.</p>

**Лист утверждения рабочей программы дисциплины на учебный год**

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

<b>Учебный год</b>	<b>«Согласовано»:</b> заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)
2019- 2020	 14.06.2019
2020- 2021	 24.04.2020
2021 – 2022	 16.04.2021
2022 - 2023	
2023 - 2024	
2024- 2025	