

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Воткинский филиал
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Давыдов И.А.

12.04. 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

направление 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

профиль Технология машиностроения

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: заочная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетные единицы

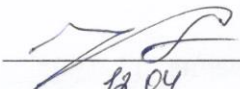
Кафедра Естественные науки и информационные технологии

Составители Наводкин Олег Васильевич, старший преподаватель
Соколов Сергей Владимирович, доцент

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» (уровень бакалавриата) № 1044 от 17.08.2020 и рассмотрена на заседании кафедры

Протокол от 12.04 2021 г. № 2

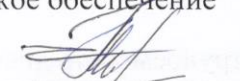
Заведующий кафедрой «Естественные науки и информационные технологии»


12.04 К.Б. Сентяков
2021 г.

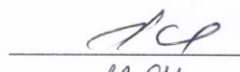
СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Председатель учебно-методической комиссии по направлению подготовки 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств


12.04 А.Н. Шельпяков
2021 г.

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


12.04 Л.Н. Соловьева
2021 г.

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 производственной физической культуры, 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. – Воткинск: Изд. ВФ 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 – Воткинск: Изд. ВФ 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 ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»:

- помещения для самостоятельной работы обучающихся (ауд.№ 224, адрес: 427430, Удмуртская Республика, г. Воткинск, ул. П.И. Шувалова, д. 1).

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	

Приложение к рабочей программе дисциплины (модуля)

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»)

**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	14,3 0	14,60
	Женщины	15,70	16.00	17.00	17,9 0	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	13.5 0 14.4 0	14.30 15.30
	Женщины	10,15 10.35	10.50 11.20	11.20 11.55	11.5 0 12.4 0	12.15 13.15
Бег (мин, с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	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, основа 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	Гестирование (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:

<i>Наименование, обозначение</i>	<i>Показатели выставления минимального количества баллов</i>
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:

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