

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»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль).
Общая физическая подготовка.

специальность 24.05.01 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов»
(шифр, наименование – полностью)

Специализация «Ракетно-космические композитные конструкции»
(наименование – полностью)

уровень образования: специалитет

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и рассмотрена на заседании кафедры «Ракетостроение»

Протокол от 03.04 2026 г. № 4

Заведующий кафедрой «Ракетостроение»

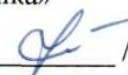
 / Ф. А. Уразбахтин
03.04 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану 24.05.01 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов»

Протокол заседания учебно-методической комиссии по УГСН 24.00.00 «Авиационная и ракетно-космическая техника» от 01.04 2026 г. № 4

Председатель учебно-методической комиссии
по УГСН 24.00.00 «Авиационная и ракетно-космическая техника»
(шифр и наименование полностью)

 / Ф. А. Уразбахтин
03.04 2026 г.

Руководитель образовательной программы
«Ракетно-космические композитные конструкции»

 / Ф. А. Уразбахтин
03.04 2026 г.

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины	Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль). Общая физическая подготовка
Направление (специальность) подготовки	24.05.01 - Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов
Направленность (профиль/программа/специализация)	Ракетно-космические композитные конструкции
Место дисциплины	Дисциплина по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП
Трудоемкость (з.е. / часы)	- з.е./ 328 часов
Цель изучения 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).
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)	Легкоатлетическая подготовка Атлетическая гимнастика Лыжная подготовка Плавание Спортивные игры
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 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

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы **знания, приобретаемые в ходе освоения 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 освоения 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 освоения дисциплины

№ п/п	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	УК-7.2 Уметь: - применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.	1,2,3	1,2,3,4,5	-
	УК-7.3 Владеть: - основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; - навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; - навыками самоконтроля.	-	-	1

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП. Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах, в 1,2,3,4,5 семестрах.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): Физическая культура (среднее (полное) общее образование).

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

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы				СРС	Содержание самостоятельной работы
				контактная					
				лк	пр	лаб	КЧА		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Легкоатлетическая подготовка	124	1-5	-	124	-		-	Сам. работа не предусмотрена

2.	Атлетическая гимнастика	68	1-5	-	68	-	-	Сам. работа не предусмотрена
3.	Лыжная подготовка	36	1-5	-	36	-	-	Сам. работа не предусмотрена
4.	Плавание	8	2	-	8	-	-	Сам. работа не предусмотрена
5.	Спортивные игры	72	1-5	-	72	-	-	Сам. работа не предусмотрена
6.	Контрольные упражнения	20	1-5	-	20	-	-	Сам. работа не предусмотрена
7.	Зачет		1-5					Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Итого:	328			328			

4.2. Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел Дисциплины <i>В таблице приводится только наименование разделов (выделила на примере 2 разделов)</i>	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1	Легкоатлетическая подготовка	УК-7.1, 7.2, 7.3	1, 2, 3	3	1	Практические работы
2	Атлетическая гимнастика	УК-7.1, 7.2, 7.3	1, 2, 3	1, 2	1	Практические работы
3	Лыжная подготовка	УК-7.1, 7.2, 7.3	1, 2, 3	1, 3	1	Практические работы
4	Плавание	УК-7.1, 7.2, 7.3	1, 2, 3	1, 3	1	Практические работы
5	Спортивные игры	УК-7.1, 7.2, 7.3	1, 2	3, 4, 5	1	Практические работы
6	Контрольные упражнения	УК-7.3	-	-	1	Тестирование

4.3. Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах Лекции не предусмотрены учебным планом.

4.4. Наименование тем практических занятий, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1	Основные элементы бегового шага	20
2.	1	Бег с равномерной и переменной скоростью по прямой, развитие выносливости.	20
3.	1	Техника высокого старта	20
4.	1	Бег с равномерной скоростью на разных отрезках	20
5.	1	Бег на короткие дистанции; прыжок в длину с места.	20
6.	1	Развитие скоростных качеств, координационных способностей.	24
7.	2	Упражнения для мышц рук.	12
8.	2	Упражнения для мышц шеи, спины и брюшного пресса.	12
9.	2	Упражнения для мышц ног.	12

10.	2	Упражнения для мышц груди.	12
11.	2	Комплексная тренировка.	20
12.	3	Попеременный двухшажный ход	12
13.	3	Одновременный бесшажный ход	12
14.	3	Одновременный одношажный ход	12
15.	4	Плавание	8
16.	5	Спортивные игры	72
17.	6	Прием контрольных нормативов.	20
	Всего		328

4.5. Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

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

Для контроля результатов освоения дисциплины проводятся:

– тестирование:

1. Тестирование уровня физической подготовленности. –

Практические работы.

1. Оценка техники выполнения физических упражнений.

Примечание: Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет (без оценки).

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

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: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>
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: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>.— ЭБС «IPRbooks».

б) дополнительная литература

3. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>. — ЭБС «IPRbooks».

в) методические указания

7. Капралова А.М., Анисимова А.Ю., Кузнецова Л.Н., Максимова С.Г. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами на занятиях по физической культуре в техническом вузе: учебно-методическое пособие. – Ижевск. – 2017, 48 с.

г) 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
3. Национальная электронная библиотека - <http://нэб.рф>.
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/>

д) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. Microsoft Office (лицензионное ПО)
2. LibreOffice (свободно распространяемое ПО)
3. Doctor Web (лицензионное 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).

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, элективная дисциплина (модуль).
Общая физическая подготовка»

специальность 24.05.01 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и
ракетно-космических комплексов»

код, наименование – полностью

специализация «Ракетно-космические композитные конструкции»

наименование – полностью

уровень образования: специалитет

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

1. Оценочные средства

Оценивание формирования компетенций производится на основе результатов обучения, приведенных в п. 2 рабочей программы и ФОС. Связь разделов компетенций, индикаторов и форм контроля (текущего и промежуточного) указаны в таблице 4.2 рабочей программы дисциплины

Оценочные средства соотнесены с результатами обучения по дисциплине и индикаторами достижения компетенций представлены ниже.

№ п/п	Коды компетенции и индикаторов	Результат обучения (знания, умения и навыки)	Формы текущего и промежуточного контроля
2	УК-7.2 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	З1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. З2: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. У1: Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. У2: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. У3: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. У4: Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. У5: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.	Практические работы. Тестирование.
3	УК-7.3 Имеет практический опыт занятий физической культурой.	Н1. Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Н2. Системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	Практические работы. Тестирование.

Описание элементов для оценивания формирования компетенций

Наименование: зачет

Перечень требований для проведения зачета:

По итогам промежуточной формы контроля набрано от 84 до 96 баллов. **Критерии оценки:** Приведены в разделе 2

Наименование: тестирование.

Представление в ФОС: перечень заданий **Варианты заданий:**

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Бег 1000 м. 500 м.	Мужчины	3.45	4.00	4.15
	Женщины	2.00	2.15	2.25
Прыжки на скакалке	Мужчины	130	115	100
	Женщины	140	125	110
Приседание на одной ноге (пр+лев)	Мужчины	20	16	13
	Женщины	16	13	10

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 2 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Передвижение на лыжах 25 мин (км)	Мужчины	7	5	4
	Женщины	5	4	3
Сгибание рук на параллельных брусьях Отжимание	Мужчины	15	12	9
	Женщины	25	20	15
Поднимание ног из виса к перекладине Уголок (сек)	Мужчины	10	8	6
	Женщины	5	4	3

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10

Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Бег 1000 м. 500 м.	Мужчины	3.45	4.00	4.15
	Женщины	2.00	2.15	2.25
Прыжки на скакалке (1 мин)	Мужчины	130	115	100
	Женщины	140	125	110
Приседание на одной ноге	Мужчины	20	16	13
	Женщины	16	13	10

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Передвижение на лыжах 5 км 3 км	Мужчины	21.30	23.15	25.00
	Женщины	12.00	13.30	15.00
Сгибание рук на параллельных брусьях Отжимание	Мужчины	15	12	9
	Женщины	25	20	15
Поднимание ног из виса к перекладине Уголок (сек)	Мужчины	10	8	6
	Женщины	5	4	3

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Прыжки на скакалке (1 мин)	Мужчины	130	115	100
	Женщины	140	125	110
Приседание на одной ноге (пр+лев)	Мужчины	20	16	13
	Женщины	16	13	10

Бег 1000 м.	Мужчины	3.45	4.00	4.15
500 м.	Женщины	2.00	2.15	2.25

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

Наименование: практические работы

Представление в ФОС: перечень заданий

Варианты заданий:

1. Выполнить физические упражнения, представленные преподавателем, показав удовлетворительный уровень владения техникой двигательного действия.
2. Выполнить физические упражнения в объеме и с интенсивностью, регламентированными преподавателем.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

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

