

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

УТВЕРЖДАЮ



Директор

/Бабушкин М.А.

20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

наименование – полностью

направление (специальность)

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

код, наименование – полностью

направленность (профиль/  
программа/специализация)

Автоматизированные системы обработки информации и управления

наименование – полностью

уровень образования: бакалавриат

*удалить ненужные варианты*

форма обучения: очная

очная/очно-заочная/заочная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 4 зачетных единиц(ы)

Кафедра Машиностроение и информационные технологии  
полное наименование кафедры, представляющей рабочую программу

Составитель Повышев Д.М., преподаватель  
Ф.И.О.(полностью), степень, звание

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

Протокол от 21.05.2021 г. № 5

Заведующий кафедрой

 А.Г. Горбушин  
21.05 2021г.

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану (090301, Информатика и вычислительная техника, профиль Автоматизированные системы обработки информации и управления)


Протокол заседания учебно-методической комиссии

от 09 июня 2021 г. № 11

Председатель учебно-методической комиссии ГИЭИ

 А.Г. Горбушин

Руководитель образовательной программы

 А.Г. Горбушин  
21.05 2021г.

Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>
<b>Направление подготовки (специальность)</b>	<b>09.03.01 Информатика и вычислительная техника</b>
<b>Направленность (профиль/программа/специализация)</b>	Автоматизированные системы обработки информации и управления
<b>Место дисциплины</b>	Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.
<b>Трудоемкость (з.е. / часы)</b>	2/72
<b>Цель изучения дисциплины</b>	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).
<b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</b>	УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>Содержание дисциплины (основные разделы и темы)</b>	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
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет

## 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 обязательной 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	Индикаторы	Знания (№№ из 3.1)	Умения (№№ из 3.2)	Навыки (№№ из 3.3)
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>УК – 7.1 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК – 7.2 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК – 7.3 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	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	лаб	СРС*	
1	Общая физическая подготовка	6	1-4, 5-16	4	6		-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	5	2			8	тест
3	История развития и становления Олимпийского движения	6	6	2			2	тест

4	Социально-биологические основы физической культуры	6	7	2			4	тест
5	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	8	2			6	тест
6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	9	2			2	тест
7	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	6	10	2			4	тест
8	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	6	11	2			6	тест
9	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	12	2			2	тест
10	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	6	13	2			2	тест
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	14	2			2	тест
	Контроль самостоятельной работы				2			тест
							2	Зачет
	<b>Всего</b>			<b>24</b>	<b>8</b>		<b>40</b>	

\*включая часы промежуточной аттестации

## 42 Содержание разделов курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Знания (номер из 3.1)	Умения (номер из 3.2)	Навыки (номер из 3.3)
1	<p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Общая физическая подготовка (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>	1	1,2,3	1
2	<p><b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b></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>	1	4	1
3	<p><b>История развития и становления Олимпийского движения</b></p> <p>История становления и развития Олимпийского движения. Возникновение олимпийских игр. Возрождение олимпийской идеи. Олимпийское движение. Олимпийский комитет в России.</p>	3	2	1
4	<p><b>Социально-биологические основы физической культуры</b></p> <p>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</p>	1,2,3	1,2	1



	<p>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><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 отклонений в состоянии здоровья с некоторыми аспектами состояния здоровья студенческой молодежи. Направленность поведения человека обеспечение собственного здоровья. Характеристика составляющих ЗОЖ.</p>	1,2	1,2,4,5	1
6	<p><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.</p>	1,3	1,3,4	1
7	<p><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.</p>	1,3	1,3	1
8	<p><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</p>	1,2	1,3	1

	пищеварения и нарушениях обмена веществ.			
9	<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 упражнения как средство активного отдыха.	1,2	1,2,3,	1
10	<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
11	<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

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

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1.	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.	1
2.	1.	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,	1

		набивные мячи).	
3.	1.	Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.	1
4.	1.	Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).	2
5.	1.	Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.	1
6.	2-11.	Контроль самостоятельной работы	2
	<b>Всего</b>		<b>8</b>

#### 44 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.	2.	Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции. Социальные и специфические функции физической культуры.	2
2.	2.	Основы использования физической культуры в обществе.	2
3.	2.	Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.	2
4.	2.	Главные факторы здоровья человека.	2
5.	3.	История Олимпийского движения в России.	2
6.	4.	Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.	2
7.	4.	Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.	2
8.	5.	Физическая культура и здоровый образ жизни человека.	2
9.	5.	Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.	2
10.	5.	Нетрадиционные системы оздоровления организма.	2
11.	6.	Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).	2
12.	7.	Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки-объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.	2
13.	7.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).	2
14.	8.	Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.	2
15.	8.	Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.	2
16.	8.	Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).	2

17.	9.	Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.	2
18.	10.	Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.	2
19.	11.	Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.	2
20.	2-11.	Зачет	2
		<b>Всего</b>	<b>40</b>

**52.** 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.

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

#### **а) Основная литература**

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>

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>

#### **б) Дополнительная литература**

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>

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>

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>

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: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>

#### **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.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>

**г) программное обеспечение:**

1. Microsoft Office Standard 2007
2. Doctor Web Enterprise Suite

**д) методические указания**

1. Наводкин О.В. Основы техники игры в волейбол. Методические рекомендации. –: Электронный ресурс кафедры «Высшей математики, физики и химии», 2018. – 22 с.
2. Соколов С.В. Общая физическая подготовка студентов в учебном процессе по физической культуре –: Электронный ресурс кафедры «Высшей математики, физики и химии», 2018. – 15 с.

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

1. Специальные помещения - учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, оборудованные доской, экраном, проектором, столами, стульями.
2. Специальные помещения - учебные аудитории для проведения: занятий семинарского типа, 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).

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

**Оценочные средства  
по дисциплине**

Физическая культура и спорт

направление 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления»

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единиц(ы)

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**  
(наименование дисциплины)

№ п/п	Раздел дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Общая физическая подготовка	УК-7	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
2.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7	тест
3.	История развития и становления Олимпийского движения	УК-7	тест
4.	Социально-биологические основы физической культуры	УК-7	тест
5.	Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7	тест
6.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	УК-7	тест
7.	Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями	УК-7	тест
8.	Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях	УК-7	тест
9.	Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	УК-7	тест
10.	История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс	УК-7	тест
11.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	УК-7	тест
12.	2-11 Разделы	УК-7	Зачет

## Описания элементов ФОС

**Наименование:** зачет

**Представление в ФОС:** требования

**Перечень требований для проведения зачета:**

Посещаемость занятий не менее 75%.

Сданы контрольные нормативы.

Сданы тесты по разделам 2-11.

**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 восстановление 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

**Наименование:** работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.

**Представление в ФОС:** перечень заданий

**Варианты заданий:**

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 определяющий сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### 1. Обязательные тесты определения физической подготовленности

Виды упражнений		Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	Мужчины	13,20	13,80	14,00	14,30	14,60
	Женщины	15,70	16,00	17,00	17,90	18,70
Бег (мин. с.) 3000 м.	Мужчины					



вес до 85 кг. вес более 85 кг. Бег (мин, с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	Женщины	12.00 12.30	12.35 13.10	13.10 13.50	13.50 14.40	14.30 15.30
Прыжок в длину с места (м, см)	Мужчины Женщины	2,50 1,90	2.40 1.80	2.30 1.68	2.23 1.60	2.15 1.50
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Женщины	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	16	12	9	7	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов подготовительных и специальных групп.**

(мужчины)

№ п/п	Виды	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	Прыжок в длину с места (допущенные врачом)	2,1-2,2	2,2-2,3	2,3-2,35	2,35-2,4	2,45-2,5	2,5-2,55
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4-6	6-8	8-10	10-11	11-12	12-14
3	Подъем ног в висе на перекладине	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (1 мин) Подг. группа Спец. группа - участие	30-40 сдано	40-45 сдано	45-50 сдано	50-55 сдано	сдано сдано	сдано сдано
5	Бег 100 м (подг. группа) Бег 60 м (спец. группа)	14,8 сдано	14,6 сдано	14,4 сдано	14,2 сдано	14,1 сдано	14,0 сдано
6	Бег 1000 метров	4,50	4,40	4,20	4,0	3,50	3,40
7	Дозированный бег Подг. гр. -12 мин; Спец.гр.- чередуя бег с ходьбой)	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано	сдано сдано
8	Бег на лыжах 3 км. Подг.гр. Спец.гр. - участие	28 сдано	27 сдано	26 сдано	25 сдано	24 сдано	23 сдано
9	Статическое упражнение (для спецгрупп)	1 мин сдано	1,3 мин сдано	1,4 мин сдано	1,5 мин сдано	сдано сдано	сдано сдано
10	Приседание на 1 ноге (кол-во раз) Подг.гр. Спец.гр. - участие	8 сдано	9 сдано	10 сдано	11 сдано	12 сдано	сдано сдано



## 1. Оценочные средства

Оценивание формирование 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
1	УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	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.	Практические работы
2	УК-7.2 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	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
	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. 500 м.	Мужчины	3.45	4.00	4.15
	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
	<b>Итого</b>	84	96

При оценивании результатов практической работы по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии. Минимальное количество баллов выставляется обучающемуся при выполнении всех показателей, допускаются несущественные неточности в технике выполнения упражнений.

При оценивании результатов тестирования используются следующие критерии:

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:

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