

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»)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль). Общая**  
**физическая подготовка**

направление подготовки: **15.03.05 – Конструкторско-технологическое**  
**обеспечение машиностроительных производств**

направленность (профиль): **Технологии цифрового проектирования и**  
**производства в машиностроении**

уровень образования: **бакалавриат**

форма обучения: **заочная**

общая трудоемкость дисциплины составляет: **328(часов) зачетных единиц**

Кафедра «Машиностроение и информационные технологии»

Составитель: Повышев Д.В., преподаватель

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» и рассмотрена на заседании кафедры.

Протокол от 15.04.2025 г. № 4

Заведующий кафедрой

  
А.Г. Горбушин

15.04.2025 г.

### СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», профиль «Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении».

Протокол заседания учебно-методической комиссии от 20 мая 2025 г. № 3

Председатель учебно-методической комиссии ГИЭИ

  
А.Г. Горбушин

Руководитель образовательной программы

  
А.В. Овсянников

20.05.2025 г.

Аннотация к дисциплине

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Название дисциплины</b>                                       | Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль).<br>Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Направление (специальность) подготовки</b>                    | 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Направленность (профиль/программа/специализация)</b>          | Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Место дисциплины</b>                                          | Дисциплина по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Трудоемкость (з.е. / часы)</b>                                | 328 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Цель изучения дисциплины</b>                                  | 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). |
| <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>           | Легкоатлетическая подготовка<br>Атлетическая гимнастика<br>Лыжная подготовка<br>Плавание<br>Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                            | 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 самоподготовки 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.      | научно-практические и социально-биологические основы физической культуры      |
| 2.      | основы здорового образа жизни                                                 |
| 3.      | методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля |
| 4.      | средства и методы регулирования работоспособности                             |

### **Умения, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

| № п/п У | Умения                                                                                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      | применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха |

### **Навыки, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

| № п/п | Навыки                                                                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков |
| 2.    | навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей            |
| 3.    | навыками самоконтроля                                                     |

### 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-7.1. 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. | 1,2,3,4 | -      | -      |
|                                                                                                                                                | 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      | -      |
|                                                                                                                                                | УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля.                                                                        | -       | -      | 1,2,3  |

### 3. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.  
Дисциплина изучается на 3 курсе в 6 семестре.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль).

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

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Структура дисциплин

| №<br>п/п | Раздел дисциплины.<br>Форма промежуточной<br>аттестации<br>(по семестрам) | Всего<br>часов на<br>раздел | Семестр | Распределение трудоемкости<br>раздела (в часах) по видам учебной<br>работы |    |     |     |     | Содержание<br>самостоятельной<br>работы |
|----------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----------------------------------------|
|          |                                                                           |                             |         | контактная                                                                 |    |     |     | СРС |                                         |
|          |                                                                           |                             |         | лк                                                                         | пр | лаб | КЧА |     |                                         |
| 1        | 2                                                                         | 3                           | 4       | 5                                                                          | 6  | 7   | 8   | 9   | 10                                      |
| 1        | Общая физическая подготовка                                               | 8                           | 6       |                                                                            | 8  |     |     |     | подготовка к<br>практической работе     |
| 2        | Физическая культура в                                                     | 10                          | 6       | 2                                                                          |    |     |     | 8   | [2], стр.5-20                           |

|    |                                                                                                  |    |   |    |   |  |     |      |                                                               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|--|-----|------|---------------------------------------------------------------|
|    | общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                           |    |   |    |   |  |     |      | подготовка к тестированию                                     |
| 3  | История развития и становления Олимпийского движения                                             | 4  | 6 | 2  |   |  |     | 2    | [3], стр.1-21 подготовка к тестированию                       |
| 4  | Социально-биологические основы физической культуры                                               | 6  | 6 | 2  |   |  |     | 4    | [1] стр. 31-36<br>[2] стр. 29-45 подготовка к тестированию    |
| 5  | Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья              | 8  | 6 | 2  |   |  |     | 6    | [1] стр.37-41<br>[2] стр.66-74 подготовка к тестированию      |
| 6  | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                             | 4  | 6 | 2  |   |  |     | 2    | [1] стр. 110-150 подготовка к тестированию                    |
| 7  | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями                                    | 6  | 6 | 2  |   |  |     | 4    | [1] стр. 169-211<br>[2] стр.191-210 подготовка к тестированию |
| 8  | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях | 8  | 6 | 2  |   |  |     | 6    | [2] стр.20-29 подготовка к тестированию                       |
| 9  | Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.                        | 4  | 6 | 2  |   |  |     | 2    | [1] стр.46-65 подготовка к тестированию                       |
| 10 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности                                   | 2  | 6 | 2  |   |  |     | -    | [1] стр.46-65 подготовка к тестированию                       |
| 11 | История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс              | 4  | 6 | 2  |   |  |     | 2    | [2] стр.264-268 подготовка к тестированию                     |
| 12 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                      | 4  | 6 | 2  |   |  |     | 2    | [2] стр.212-237 подготовка к тестированию                     |
| 13 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                                  | 2  | 6 | 2  |   |  |     | -    | [2] стр.241-256 подготовка к тестированию                     |
| 14 | Зачет                                                                                            | 2  | 6 |    |   |  | 0,3 | 1,7  | Зачет выставляется на основе результатов тестирования         |
|    | Итого:                                                                                           | 72 | 6 | 24 | 8 |  | 0,3 | 39,7 |                                                               |

#### 4.2. Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

| № п/п | Раздел дисциплины                                                                   | Коды компетенции и индикаторов | Знания  | Умения | Навыки | Форма контроля                  |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|--------|--------|---------------------------------|
| 1     | <b>Общая физическая подготовка</b>                                                  | УК-7.1, 7.2, 7.3               | 1,2,3,4 | 1      | 1,2,3  | Работа на практических занятиях |
| 2     | <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b> | УК-7.1                         | 1,2,3,4 |        |        | Промежуточное тестирование №1   |

|    |                                                                                                         |                  |         |   |       |                                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------|---|-------|--------------------------------|
| 3  | <b>История развития и становления Олимпийского движения</b>                                             | УК-7.1           | 1       |   |       | Промежуточное тестирование №2  |
| 4  | <b>Социально-биологические основы физической культуры</b>                                               | УК-7.1           | 1       |   |       | Промежуточное тестирование №3  |
| 5  | <b>Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>              | УК-7.1, 7.2      | 2       | 1 |       | Промежуточное тестирование №4  |
| 6  | <b>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                             | УК-7.1, 7.2      | 3       | 1 |       | Промежуточное тестирование №5  |
| 7  | <b>Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями</b>                                    | УК-7.1, 7.3      | 3       |   | 3     | Промежуточное тестирование №6  |
| 8  | <b>Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях</b> | УК-7.1           | 4       |   |       | Промежуточное тестирование №7  |
| 9  | <b>Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.</b>                        | УК-7.1           | 1       |   |       | Промежуточное тестирование №8  |
| 10 | <b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>                                  | УК-7.1           | 4       |   |       | Промежуточное тестирование №9  |
| 11 | <b>История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс</b>              | УК-7.1           | 1       |   |       | Промежуточное тестирование №10 |
| 12 | <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b>                                      | УК-7.1           | 1,2,3,4 |   |       | Промежуточное тестирование №11 |
| 13 | <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>                                  | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Промежуточное тестирование №12 |

#### 4.3. Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование лекций                                                                              | Трудоемкость (час) |
|-------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1     | 2                    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                     | 2                  |
| 2     | 3                    | История развития и становления Олимпийского движения                                             | 2                  |
| 3     | 4                    | Социально-биологические основы физической культуры                                               | 2                  |
| 4     | 5                    | Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья              | 2                  |
| 5     | 6                    | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                             | 2                  |
| 6     | 7                    | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями                                    | 2                  |
| 7     | 8                    | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях | 2                  |
| 8     | 9                    | Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.                        | 2                  |
| 9     | 10                   | Средства физической культуры в регулировании работоспособности                                   | 2                  |
| 10    | 11                   | История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс              | 2                  |

|    |              |                                                                 |           |
|----|--------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| 11 | 12           | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.     | 2         |
| 12 | 13           | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2         |
|    | <b>Всего</b> |                                                                 | <b>24</b> |

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

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование практических работ                                                                                                                                                                                                                                                    | Трудоемкость (час) |
|-------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1.    | 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, набивные мячи).                                 | 2                  |
| 2.    | 1.                   | Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.                                                                                                                                                                   | 2                  |
| 3.    | 1.                   | 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. | 2                  |
| 4.    | <b>14</b>            | Итоговое тестирование                                                                                                                                                                                                                                                              | 2                  |
|       | <b>Всего</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>8</b>           |

#### 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: *формы текущего контроля приводятся согласно таблице 4.2.):*

– промежуточное тестирование :

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
  2. История развития и становления Олимпийского движения
  3. Социально-биологические основы физической культуры
  4. Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья
  5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями
  6. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями
  7. Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях
  8. Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.
  9. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
  10. История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
  11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
  12. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста
- Итоговое тестирование по дисциплине

Примечание: Оценочные материалы (типовые варианты тестов, контрольных работ и др.) приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет

## **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. 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>
3. Горбатов, О. В. Олимпийское образование (История и развитие Международного олимпийского движения) [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. В. Горбатов. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 124 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62969.html>

### **б) дополнительная литература**

1. Витун Е.В. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Витун Е.В., Витун В.Г.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017.— 111 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71324.html>.— ЭБС «IPRbooks»
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»
3. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тычинин Н.В., Суханов В.М.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70820.html>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Бакешин К.П. Основы здорового образа жизни студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бакешин К.П.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66829.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### **в) методические указания**

1. Капралова А.М., Анисимова А.Ю., Дресвянникова С.В. Стретчинг на занятиях по Физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ. – 2018, 56 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](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 ИжГТУ имени М.Т. Калашникова:

- научная библиотека ИжГТУ имени М.Т. Калашникова (ауд. 201);
- помещения для самостоятельной работы обучающихся (ауд. 3).

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 психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

## Приложение

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное**  
**учреждение высшего образования**  
**«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»**

# Оценочные средства

**по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**

направление 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение  
машиностроительных производств»

профиль «Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении»

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: \_\_\_\_\_ заочная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единиц(ы)

## 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.

| №<br>п/п | Коды компетенции и<br>индикаторов                                                                                                                                                                                                                            | Результат обучения<br>(знания, умения и навыки)                                                                                                                                                                                                                     | Формы<br>текущего и<br>промежуточног<br>о контроля                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | УК-7.1. Знать:<br>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. | З1: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры.<br>З2: основы здорового образа жизни.<br>З3: методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля.<br>З4: средства и методы регулирования работоспособности. | Работа на практических занятиях, промежуточное тестирование № 1,3,4,5,6,7,8,9, 11,12.<br>Зачет. |
| 2        | УК-7.2. Уметь:<br>применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.                                             | У1: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.                                                                  | Работа на практических занятиях<br>Зачет                                                        |

|   |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | УК-7.3. Владеть:<br>основами<br>правильной<br>техники жизненно<br>важных<br>двигательных<br>умений и навыков;<br>навыками<br>самостоятельного<br>воспитания<br>двигательных<br>способностей;<br>навыками<br>самоконтроля. | Н1: основами правильной техники жизненно важных<br>двигательных умений и навыков.<br>Н2: навыками самостоятельного воспитания<br>двигательных способностей<br>Н3: навыками самоконтроля. | Работа на<br>практических<br>занятиях,<br>промежуточн<br>ое<br>тестирование<br>№<br>2,3,5,6,10,11,1<br>2.<br>Зачет. |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Типовые задания для оценивания формирования компетенций*

**Наименование:** зачет

**Перечень требований для проведения зачета:**

Посещаемость занятий не менее 75%.

Сданы контрольные нормативы.

Сданы промежуточные тесты по разделам 2-13.

Итоговое тестирование

**Критерии оценки:**

Приведены в разделе 2

**Наименование:** Промежуточное тестирование №1-12 , Итоговое тестирование.

**Представление в ФОС:** набор тестов

**Варианты тестов:**

**Промежуточное тестирование 1**

1. Необходимо дать правильное определение каждому термину

Физическое воспитание

Физическое развитие

Физическое совершенство

Физическая подготовка

2. Укажите, что послужило основой возникновения физического воспитания в обществе  
Результаты научных исследований

Прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой

Осознанное понимание людьми явления упражняемости

Желание заниматься физическими упражнениями

3. Такая степень владения техникой действия, при которой управление движением происходит автоматически это –

Двигательное умение

Двигательный навык

Двигательная способность

**Промежуточное тестирование 2**

1. Первые Олимпийские игры древности  
состоялись в 776 году до новой эры

в 770 году до новой эры  
в 576 году до новой эры

2. ПЬЕР де КУБОРТЕН (Франция) - возглавлял МОК в  
1896-1925  
1886-1825  
1996-1999

3. Имя первого победителя  
Корей  
Ахмед  
Мухамед  
Пифагор

### **Промежуточное тестирование 3**

1. Основным структурным элементом нервной системы Нейрон  
Клетка  
Головной мозг
2. Сложная, целостная система многочисленных и тесно связанных между собой элементов (клеток, тканей, органов, систем), строение и функции которых наследуются, но в процессе жизнедеятельности зависят и изменяются под влиянием условий окружающей среды  
Тело  
Туловище  
Организм человека
3. В человеческом организме насчитывается более  
200 триллионов клеток  
100 триллионов клеток  
10 триллионов клеток

### **Промежуточное тестирование 4**

1. Здоровье – это  
Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов  
Высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды
2. Кроме химических загрязнителей, в природной среде встречаются и биологические Болезнетворные микроорганизмы, вирусы, гельминты, простейшие  
Солнце, воздух, вода  
Почва, камни, деревья
3. Сон- это  
Обязательная и наиболее полноценная форма ежедневного отдыха, это особый период времени, когда организм восстанавливает растроченные силы, очищается от шлаков, накапливает энергию  
Важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности  
Одна из главных причин возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, заболеваний органов пищеварения, болезней, связанных с нарушением обмена веществ

## **Промежуточное тестирование 5**

### **1. Основные формы самостоятельных занятий**

Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня, самостоятельные тренировочные занятия

Зарядка, разминка, заминка

Физкультминутка, физкультпауза

### **2. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать**

Упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения

Упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость

Спортивные игры, хоккей, футбол

### **3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий в вузах**

Ходьба, бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах

Лыжи, бег, приседания

Прыжки, ходьба,

кувырки

## **Промежуточное тестирование 6**

### **1. Основные типы телосложения**

экторморфов, мезоморфов и эндоморфов

типов телосложения нет.

1,2,3

худой, нормальный, толстый

### **2. Существуют два вида показателей самоконтроля**

Субъективный и объективный

Прямой, косвенный

1 и 2

### **3. Наиболее удобная форма самоконтроля**

измерение АД

измерение ЧСС

ведение дневника

## **Промежуточное тестирование 7**

### **1. Лечебная физическая культура это-**

часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей и использование их в общественной практике и повседневной жизни.

научно-практическая, медико-педагогическая дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и реабилитации больных и инвалидов, а также для профилактики различных заболеваний.

педагогический процесс, включающий обучение спортсменов спортивной технике и тактике, развитие физических способностей.

процесс изменения и совершенствования естественных морфологических и функциональных

свойств организма человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.) в течение его жизни.

## 2. Формы лечебной физической

культуры Бег, прыжки, метание

Ускорение, приседания, выпады

Утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия физическими упражнениями, лечебная дозированная ходьба и восхождение (терренкур),

Физические упражнения в воде, прогулки на свежем воздухе, ближний туризм, оздоровительный бег

## 3. Основные средства

ЛФК Утренняя

гимнастика Массаж

Физические упражнения

## **Промежуточное тестирование 8**

### 1. Психофизиологическая характеристика труда

Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Сопряженная характеристика изменения состояния психофизических и физиологических систем и функций организма под влиянием определенной трудовой деятельности.

Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека.

### 2. Работоспособность - это

Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Отдых, необходимый для восстановления сил организма после физической и умственной нагрузки при трудовой деятельности, при занятиях физическими упражнениями, спортом и в других случаях.

Состояние покоя и расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после больших физических нагрузок, сильных переживаний и т.п.

### 3. Утомление - это

Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.

Накопление утомления по причинам нерационального режима труда и отдыха при отсутствии своевременного восстановления.

Временное объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки на организм человека. Сопровождается потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности, негативными эмоциональными реакциями.

## **Промежуточное тестирование 9**

### 1. Группы общей физической подготовки

Укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства

Это по своей сути неорганизованное индивидуальное действие, направленное на повышение двигательной активности без существенных затрат дополнительного времени

Занятия в группах проводятся, чтобы обеспечить общую физическую подготовленность,

обучить некоторым спортивным упражнениям, развить физические качества, необходимые для того или другого вида спорта, что позволяет в дальнейшем продолжить занятия в одной из спортивных секций

## 2. Утренняя гигиеническая гимнастика

Занятия в виде специально подобранного комплекса упражнений проводятся с повышенной нагрузкой и имеют профилактическую направленность

Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики («зарядки») позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия

Это самая короткая форма производственной гимнастики, длящаяся всего 20–30 с

## 3. Видами (формами) производственной гимнастики являются

Вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха

Скандинавская ходьба

Бег, прыжки, приседания

## **Промежуточное тестирование 10**

### 1. ГТО это-

Соревнования

Всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу советской системы физического воспитания, целью которого являлось укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, подготовка к трудовой деятельности и защите Родины

Готов к труду и обороне

### 2. В каком году предлагалось проводить всесоюзные состязания на право получения значка

ГТО 1923

1930

1950

### 3. Комплекс ГТО введен в

1999

1931

1900

## **Промежуточное тестирование 11**

### 1. Прикладные знания

Обеспечивают безопасность дома и при выполнении профессиональных видов работ. Они формируются в процессе активной физической подготовки и занятий спортом. Особая роль в этом принадлежит прикладным видам спорта: туризму, автоспорту, водным видам спорта и др.

Связанные с будущей профессиональной деятельностью. Студент получает прикладные знания на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", в ходе бесед и методических рекомендаций на учебных занятиях, через самостоятельное изучение литературы.

Быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость — необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Одни виды работы предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие к скорости или ловкости, третьи к силе отдельных групп мышц и так далее.

### 2. Прикладные умения и навыки

Обеспечивают безопасность дома и при выполнении профессиональных видов работ. Они формируются в процессе активной физической подготовки и занятий спортом. Особая роль в этом принадлежит прикладным видам спорта: туризму, автоспорту, водным видам спорта и др.

Быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость — необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Одни виды работы предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие к скорости или ловкости, третьи к силе отдельных групп мышц и так далее.

Связанные с будущей профессиональной деятельностью. Студент получает прикладные знания на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", в ходе бесед и методических рекомендаций на учебных занятиях, через самостоятельное изучение литературы.

### 3. Прикладные физические качества

Обеспечивают безопасность дома и при выполнении профессиональных видов работ. Они формируются в процессе активной физической подготовки и занятий спортом. Особая роль в этом принадлежит прикладным видам спорта: туризму, автоспорту, водным видам спорта и др.

Быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость — необходимы во многих видах профессиональной деятельности. Одни виды работы предъявляют повышенные требования к общей выносливости, другие к скорости или ловкости, третьи к силе отдельных групп мышц и так далее.

Связанные с будущей профессиональной деятельностью. Студент получает прикладные знания на лекциях по учебной дисциплине "Физическая культура", в ходе бесед и методических рекомендаций на учебных занятиях, через самостоятельное изучение литературы.

## **Промежуточное тестирование 12**

### 1. Производственная физическая культура

Система методически обоснованных физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной дееспособности.

Подготовить организм человека к оптимальному включению в профессиональную деятельность. Активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности во время работы и восстанавливать его после ее окончания.

### 2. Основа производственной физической культуры

Не только физические, но и психические

нагрузки Теория активного отдыха

Активно поддерживать оптимальный уровень работоспособности

### 3. Производственная гимнастика

С нее рекомендуется начинать рабочий день

Она проводится, чтобы дать срочный активный отдых, предупредить или ослабить утомление, снижение работоспособности в течение рабочего дня

Это комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления

**Итоговое тестирование** формируется из 2-3 вопросов Промежуточных тестирований №1-12.

### ***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 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.<br>вес до 85 кг.<br>вес более 85 кг.<br>Бег (мин, с) 2000 м.<br>вес до 70 кг.<br>вес более 70 кг. | Мужчины | 12.00  | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.30 |
|                                                                                                                         |         | 12.30  | 13.10 | 13.50 | 14.40 | 15.30 |
|                                                                                                                         | Женщины | 10,15  | 10.50 | 11.20 | 11.50 | 12.15 |
|                                                                                                                         |         | 10.35  | 11.20 | 11.55 | 12.40 | 13.15 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)<br>вес до 85 кг.<br>вес более 85 кг.                           | Мужчины |        |       |       |       |       |
|                                                                                                                         |         | 15     | 12    | 9     | 7     | 5     |
|                                                                                                                         |         | 12     | 10    | 7     | 4     | 2     |
| 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)

| Виды                                                                       | 1 семестр      | 2 семестр      | 3 семестр      | 4 семестр      | 5 семестр      | 6 семестр      |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                   | 4-6            | 6-8            | 8-10           | 10-11          | 11-12          | 12-14          |
| Бег 100 м (подг. группа)<br>Бег 60 м (спец.группа)                         | 14,8<br>сдано  | 14,6<br>сдано  | 14,4<br>сдано  | 14,2<br>сдано  | 14,1<br>сдано  | 14,0<br>сдано  |
| Дозированный бег<br>Подг. гр. -12 мин;<br>Спец.гр.- чередуя бег с ходьбой) | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано |

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

(женщины)

| Виды                                                         | 1 семестр     | 2 семестр     | 3 семестр     | 4 семестр     | 5 семестр     | 6 семестр     |
|--------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | 12            | 14            | 16            | 18            | 20            | 20            |
| Бег 100 м (подг. группа)<br>Бег 60 м (спец.группа)           | 15,8<br>сдано | 15,6<br>сдано | 15,4<br>сдано | 15,2<br>сдано | 15,1<br>сдано | 15,0<br>сдано |

|                                                                            |                |                |                |                |                |                |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Дозированный бег<br>Подг. гр. -12 мин;<br>Спец.гр.- чередуя бег с ходьбой) | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано | сдано<br>сдано |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|

### **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.

| <b>Разделы дисциплины</b> | <b>Форма контроля</b>                           | <b>Количество баллов</b> |            |
|---------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|------------|
|                           |                                                 | <i>min</i>               | <i>max</i> |
| 2-13                      | Промежуточное тестирование (по каждому разделу) | 9                        | 10         |
| 1                         | Работа на практических занятиях                 | 12                       | 20         |
| 14                        | Итоговое тестирование                           | 28                       | 30         |
|                           | <b>Итого</b>                                    | 148                      | 170        |

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии. Минимальное количество баллов выставляется обучающемуся при выполнении всех показателей, допускаются несущественные неточности в изложении и оформлении материала.

| <b>Наименование, обозначение</b>     | <b>Показатели выставления минимального количества баллов</b>                                                                      |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практическая работа                  | Задания выполнены на оценку «3». Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. |
| Промежуточное, Итоговое тестирование | Правильно решено не менее 75% тестовых заданий                                                                                    |

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Итоговая оценка по дисциплине может быть выставлена на основе результатов текущего контроля с использованием следующей шкалы:

| <b>Оценка</b> | <b>Набрано баллов</b> |
|---------------|-----------------------|
| «зачтено»     | 170-148               |
| «не зачтено»  | 147 и ниже            |

Если сумма набранных баллов менее 147 – обучающийся не допускается до промежуточной аттестации.

Если сумма баллов составляет от 170 до 148 баллов, обучающийся допускается до зачета.

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе промежуточной аттестации используются следующие критерии и шкала оценки

| <b>Оценка</b> | <b>Критерии оценки</b>                                                                                                                                                                           |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «зачтено»     | Обучающийся посещал не менее 75% занятий. Обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с |

|              |                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | выполнением контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.                                                                                  |
| «не зачтено» | Обучающийся посещал менее 75% занятий. Обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, не выполнил контрольные нормативы. |