МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ М.А.Бабушкин
14 06 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3DA273AA38C240BA869FA062FFFB332C
Владелец: Золотов Алексей Васильевич
Действителен: с 29.07.2026 до 22.10.2027

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
## Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль). Оздоровительная физическая культура

направление подготовки: **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

направленность (профиль): **Автоматизированные системы обработки информации и управления**

уровень образования: **бакалавриат**

форма обучения: **очная**

общая трудоемкость дисциплины составляет: **328 часов**

Кафедра «Машиностроение и информационные технологии»

Составитель:

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственногообразовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» и рассмотрена на заседании кафедры.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» и рассмотрена на заседании кафедры.

Протокол от 22.05.2023 г. № 5

Заведующий кафедрой  А.Г. Горбушин

22.05.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления».

Протокол заседания учебно-методической комиссии от 22 мая 2023 г. № 2

Председатель учебно-методической комиссии ГИЭИ

 А.Г. Горбушин

Руководитель образовательной программы  А.Г. Горбушин

22.05.2023 г.

Аннотация к дисциплине

| | |
|---|---|
| ***Название дисциплины*** | Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль). Оздоровительная физическая культура |
| ***Направление (специальность) подготовки*** | 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» |
| ***Направленность (профиль/программа/специализация)*** | Автоматизированные системы обработки информации и управления |
| ***Место дисциплины*** | Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП. |
| ***Трудоемкость (з.е. / часы)*** | 328 часов |
| ***Цель изучения дисциплины*** | Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| ***Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины*** | УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| ***Содержание дисциплины (основные разделы и темы)*** | Общие основы ЛФК<br>ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы<br>ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.<br>ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов<br>ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы<br>ЛФК при заболеваниях органов зрения<br>ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ<br>Развитие ловкости и скорости<br>Развитие силы<br>Развитие гибкости<br>Развитие силовой выносливости<br>Развитие координации и гибкости<br>Развитие ловкости<br>Развитие координации и равновесия<br>Развитие скорости и координации. |
| ***Форма промежуточной аттестации*** | Зачет (1,2,3,4,5 семестр) |

## 1. Цели и задачи дисциплины:

**Целью** освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Задачи** дисциплины:

– формирование понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и жизни;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы

**Знания, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

| № п/п З | Знания |
|---|---|
| 1. | 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 Н | 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 дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах, в 1,2,3,4,5 семестрах.

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

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

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Структура дисциплин

| № п/п | Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* | Всего часов на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы | | | | | Содержание самостоятельной работы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | контактная | | | | СРС | |
| | | | | лк | пр | лаб | КЧА | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1. | Общие основы ЛФК | 20 | 1 | - | 8 | - | | 12 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 2. | ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы | 34 | 1 | - | 18 | - | | 16 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 3. | ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. | 8 | 1 | - | 2 | - | | 6 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 4. | ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов | 38 | 2 | - | 10 | - | | 20 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 5. | ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы | 16 | 2 | - | 6 | - | | 10 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 6. | ЛФК при заболеваниях органов зрения | 8 | 2 | - | 4 | - | | 4 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 7. | ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ | 20 | 3 | - | 8 | - | | 12 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 8. | Развитие ловкости и скорости | 22 | 3 | - | 10 | - | | 12 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 9. | Развитие силы | 20 | 3 | - | 10 | - | | 10 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 10. | Развитие гибкости | 26 | 4 | - | 12 | - | | 14 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 11. | Развитие силовой выносливости | 22 | 4 | - | 10 | - | | 12 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 12. | Развитие координации и гибкости | 14 | 4 | - | 6 | - | | 8 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 13. | Развитие ловкости | 22 | 5 | - | 10 | - | | 12 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 14. | Развитие координации и равновесия | 20 | 5 | - | 10 | - | | 10 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 15. | Развитие скорости и координации | 18 | 5 | - | 8 | - | | 10 | Подготовка к тестированию [1-3] |
| 16. | Контрольные упражнения | 20 | 1-5 | - | 20 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена |
| 17. | Плавание | 8 | 2 | | 8 | | | - | Сам. работа не предусмотрена |
| 18. | Зачет | | 1-5 | | | | | | Зачет выставляется на основе текущего контроля |
| | Итого: | 328 | | | 160 | | | 168 | |

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

| № п/п | Раздел Дисциплины *В таблице приводится только наименование разделов (выделила на примере 2 разделов)* | Коды компетенции и индикаторов | Знания | Умения | Навыки | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Общие основы ЛФК | УК-7.1 | 1,2,3,4 | - | - | Практические работы |
| 2 | ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 3 | ЛФК при заболеваниях органов пищеварения | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 4 | ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 5 | ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 6 | ЛФК при заболеваниях органов зрения | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 7 | ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 8 | Развитие ловкости и скорости | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Тестирование |
| 9 | Развитие силы | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 10 | Развитие гибкости | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 11 | Развитие силовой выносливости | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 12 | Развитие координации и гибкости | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 13 | Развитие ловкости | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 14 | Развитие координации и равновесия | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 15 | Развитие скорости и координации | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2,3,4 | 1 | 1,2,3 | Практические работы |
| 16 | Контрольные упражнения. | УК-7.3 | - | - | 1,2,3 | Тестирование |

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

Лекции не предусмотрены учебным планом.

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

| № сем | № п/п | № раздела дисциплины | Наименование практических работ | Трудоем-кость (час) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 1. | 1 | Упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках. Упражнения на ковриках. | 2 |
| | 2. | 1 | Обучение правильному дыханию. Дыхательная гимнастика. Оздоровительная ходьба с дыхательными упражнениями | 2 |
| | 3. | 1 | Обучение правильному дыханию: упражнения для тренировки дыхательных мышц. Упражнения в движении | 2 |
| | 4. | 1 | Упражнения для тренировки дыхательных мышц. Дозированная ходьба по пересеченной местности. | 2 |
| | 5. | 2 | Упражнения при врожденных пороках сердца. Упражнения на коврике в положении сидя. | 2 |
| | 6. | 2 | Упражнения при врожденных пороках сердца. Обучения элементам скандинавской ходьбы по пресеченной местности | 2 |
| | 7. | 2 | Упражнения при ишемической болезни сердца. Упражнения со скакалкой на ковриках | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 8. | 2 | Упражнения при гипертонии. Дозированная ходьба по пересечённой местности. | 2 |
| | 9. | 2 | Упражнения при недостаточности кровообращения. Упражнения с гимнастической палкой | 2 |
| | 10. | 2 | Упражнения при ишемической болезни сердца. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности. | 2 |
| | 11. | 2 | Упражнения при недостаточности кровообращения. Упражнения с эспандерами. | 2 |
| | 12. | 2 | Упражнения при бронхите. Оздоровительная ходьба с дыхательными упражнениями по пересеченной местности. | 2 |
| | 13. | 2 | Упражнения при гастрите. Упражнения с гимнастическими палками с использованием дыхательной гимнастики. | 2 |
| | 14. | 3 | Упражнения при болезнях желчевыводящей системы. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности. | 2 |
| | 15. | 16 | Контрольные упражнения | 4 |
| 2 | 1. | 4 | Упражнения при заболеваниях суставов. Упражнения со скакалкой. | 2 |
| | 2. | 4 | Упражнения при сколиозе. Применения элементов скандинавской ходьбы на пересеченной местности. | 2 |
| | 3. | 4 | Упражнения при грудном остеохондрозе. Упражнения при шейном остеохондрозе. Статические упражнения. | 2 |
| | 4. | 4 | Упражнения при заболеваниях суставов в парах. Дозированная ходьба по пересеченной местности. | 2 |
| | 5. | 17 | Бассейн. Оздоровительное плавание | 2 |
| | 6. | 17 | Бассейн. Оздоровительное плавание | 2 |
| | 7. | 17 | Бассейн. Оздоровительное плавание. | 2 |
| | 8. | 17 | Бассейн. Оздоровительное плавание | 2 |
| | 9. | 4 | Комплексы упражнений при нарушении осанки. Упражнения со скакалкой в движении. | 2 |
| | 10 | 5 | Комплексы упражнений при ДЦП. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности. | 2 |
| | 11. | 5 | Комплексы упражнений при ДЦП. Упражнения с утяжелителями на ковриках. | 2 |
| | 12. | 5 | Комплексы упражнений при параличах. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности. | 2 |
| | 13. | 6 | Комплекс специальных упражнений для глаз. Кроссфит на ковриках. | 2 |
| | 14. | 6 | Комплекс специальных упражнений для глаз. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности. | 2 |
| | 15. | 16 | Контрольные упражнения | 4 |
| 3 | 1. | 7 | Комплексы упражнений при заболеваниях щитовидной железы. Упражнения на ковриках. | 2 |
| | 2. | 7 | Комплексы упражнений при заболеваниях щитовидной железы. Дозированная ходьба по пересеченной местности. | 2 |
| | 3. | 7 | Комплексы упражнений при заболеваниях щитовидной железы. Упражнения на ковриках с гантелями. | 2 |
| | 4. | 7 | Комплексы упражнений при сахарном диабете. Оздоровительная ходьба по пересеченной местности | 2 |
| | 5. | 8 | Подвижные игры с мячом | 2 |
| | 6. | 8 | Подвижные игры на открытом воздухе. | 2 |
| | 7. | 8 | Эстафеты с использованием спортивного инвентаря. | 2 |
| | 8. | 8 | Эстафеты на открытом воздухе | 2 |
| | 9. | 8 | Упражнения со скакалкой в движении. | 2 |
| | 10. | 9 | Оздоровительная ходьба по пересеченной местности и использованием силовых упражнений. | 2 |
| | 11. | 9 | Упражнения с эспандерами в движении в парах | 2 |
| | 12. | 9 | Скандинавская ходьба по пересеченной местности с утяжелителями | 2 |
| | 13. | 9 | Упражнения с набивными мячами | 2 |
| | 14. | 9 | Имитация скандинавской ходьбы по пересеченной местности | 2 |
| | 15. | 16 | Контрольные упражнения | 4 |
| 4 | 1. | 10 | Суставная гимнастика | 2 |
| | 2. | 10 | Ходьба на лыжах | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 3. | 10 | Стретчинг | 2 |
| | 4. | 10 | Ходьба на лыжах | 2 |
| | 5. | 10 | Упражнения йоги | 2 |
| | 6. | 10 | Ходьба на лыжах | 2 |
| | 7. | 11 | Упражнения на ковриках в парах | 2 |
| | 8. | 11 | Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности | 2 |
| | 9. | 11 | Круговая тренировка | 2 |
| | 10. | 11 | Дозированная ходьба по пересеченной местности | 2 |
| | 11. | 11 | Упражнения с эспандерами в движении | 2 |
| | 12. | 12 | Оздоровительная ходьба по пересеченной местности | 2 |
| | 13. | 12 | Упражнения на степах в парах | 2 |
| | 14. | 12 | Скандинавская ходьба по пересеченной местности | 2 |
| | 15. | 16 | Контрольные упражнения | 4 |
| 5 | 1. | 13 | Упражнения с баскетбольным мячом в парах | 2 |
| | 2. | 13 | Оздоровительная ходьба по пересеченной местности | 2 |
| | 3. | 13 | Передачи с баскетбольным мячом в парах в движении | 2 |
| | 4. | 13 | Переменный бег по пересеченной местности | 2 |
| | 5. | 13 | Упражнения со скакалками. Эстафеты со скакалками | 2 |
| | 6. | 14 | Бег по пересеченной местности. Упражнения на равновесие | 2 |
| | 7. | 14 | Упражнения в движении с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой и мячами | 2 |
| | 8. | 14 | Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности. Подвижные игры | 2 |
| | 9. | 14 | Упражнения на равновесие в движении. Прохождение полосы препятствий с использованием различных предметов | 2 |
| | 10. | 14 | Подвижные игры на открытом воздухе | 2 |
| | 11. | 15 | Упражнения на гимнастических скамейках. Прохождение полосы препятствий с использованием различных предметов. | 2 |
| | 12. | 15 | Оздоровительная ходьба. Эстафеты на открытом воздухе | 2 |
| | 13. | 15 | Упражнения на гимнастических скамейках Круговая тренировка | 2 |
| | 14. | 15 | Чередование ходьбы и бега по пересеченной местности. Эстафеты | 2 |
| | 15. | 16 | Контрольные упражнения | 4 |
| | | **Всего** | | **160** |

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

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

Для контроля результатов освоения дисциплины проводятся*:*

– тестирование:

1. Тестирование уровня физической подготовленности.

– Практические работы.

1. Оценка техники выполнения физических упражнений.

Примечание: Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет.

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

### а) основная литература

1. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/110339.html

2. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-590-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/128227.html

3. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Глазина Т.А., Кабышева М.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 125 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78782.html

**б) дополнительная литература**

1. Лечебная физическая культура в вузе: учеб.- метод.пособие/ сост.: И.Г. Гибадуллин, А.Ю. Анисимова, С.В. Дресвянникова, Н.Г. Кадрова.- Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2017.-120 с.

2. Попов, В. И. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника у студентов : учебно-методическое пособие / В. И. Попов, М. В. Жеванова. — Макеевка : Донбасская национальная академия строительства и архитектуры, ЭБС АСВ, 2021. — 75 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/122703.html

3. Парамонова, Д. Б. Лечебная физическая культура при заболеваниях внутренних органов : учебно-методическое пособие для студентов средних и высших учебных заведений физкультурной направленности / Д. Б. Парамонова, Н. Н. Селиверстова. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2020. — 63 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/125553.html

**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
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. Практические занятия.

- стадион;

- спортивный зал;

2. Самостоятельная работа
- стадион;
- спортивный зал.

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).

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, элективная дисциплина (модуль).
Оздоровительная физическая культура»

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: 328 часов

## 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. 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. | 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. | Практические работы |
| 2 | УК-7.2. Уметь: 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. | Практические работы. Тестирование. |
| 3 | УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля. | Н1: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков.<br>Н2: навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей<br>Н3: навыками самоконтроля. | Практические работы. Тестирование. Зачет. |

*Типовые задания 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 | 3 | 0 |
| Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) | Мужчины | 3 и более | 2 и менее | не сдано |
| Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз) | Женщины | 5 и более | 4 и менее | не сдано |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Мужчины | +5 | 0 | -5 |
| | Женщины | +7 | 0 | -5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине 4 подхода по 15 секунд (кол-во раз) | Мужчины | 30 и более | 29 и менее | не сдано |
| | Женщины | 25 и более | 24 и менее | не сдано |
| Упражнение «Планка» 30 секунд | Мужчины | сдано | | не сдано |
| | Женщины | сдано | | не сдано |
| Упражнение «Лодочка» 30 секунд | Мужчины | сдано | | не сдано |
| | Женщины | сдано | | не сдано |
| Координационное упражнение | Мужчины | сдано | | не сдано |
| | Женщины | сдано | | не сдано |

**Тесты для определения уровня физической подготовленности в 2 семестре**

| Виды упражнений | | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 3 | 0 |
| Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз) | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине 4 подхода по 15 секунд (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Планка» 40 секунд | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Лодочка» 40 секунд | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Координационное упражнение | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |

**Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре**

| Виды упражнений | | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 3 | 0 |
| Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз) | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине 2 подхода по 30 секунд (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Планка» 50 секунд | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Лодочка» 50 секунд | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Координационное упражнение | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |

**Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре**

| Виды упражнений | | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 3 | 0 |
| Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз) | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине 2 подхода по 30 секунд (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Планка» 50 секунд | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Лодочка» 50 секунд | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Координационное упражнение | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |

**Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре**

| Виды упражнений | | Оценка | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 5 | 3 | 0 |
| Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз) | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Планка» 1 минуту | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Лодочка» 1 минуту | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Координационное упражнение | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |

***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*** |
| 1-15 | Практические работы (сумма баллов) | 20 | 32 |
| 16 | Тестирование (сумма баллов) | 18 | 30 |
| 1-15 | Самостоятельная работа (сумма баллов) | 20 | 32 |
| | ***Итого*** | 58 | 94 |

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. |
| Самостоятельная работа | Предоставление отчета о выполнении самостоятельной работы по форме, согласованной с преподавателем. |

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

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

| ***Оценка*** | ***Набрано баллов*** |
|---|---|
| «зачтено» | 70-94 |
| «не зачтено» | 0-69 |