

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Воткинский филиал  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
(ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

УТВЕРЖДАЮ



Директор

/Давыдов И.А.

12 апреля

2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

направление 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления»

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единиц(ы)

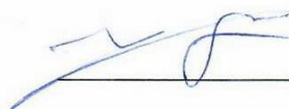
Кафедра Естественные науки и информационные технологии

Составитель \_\_\_\_\_

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

Протокол от 12 апреля 2021 г. № 2

Заведующий кафедрой



К.Б. Сентяков

12 апреля 2021 г.

### СОГЛАСОВАНО

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

Председатель учебно-методической комиссии по направлению 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления»



К.Б. Сентяков

12 апреля 2021 г.

Руководитель образовательной программы



К.Б. Сентяков

12 апреля 2021 г.

Аннотация к дисциплине

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Название дисциплины</b>                                       | Физическая культура и спорт                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Направление<br/>(специальность)<br/>подготовки</b>            | 09.03.01 Информатика и вычислительная техника                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Направленность<br/>(профиль/программа/специализация)</b>      | Автоматизированные системы обработки информации и управления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Место дисциплины</b>                                          | Дисциплина относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Трудоемкость (з.е. / часы)</b>                                | 2 з.е./72 часа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <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 самоподготовки 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> | <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Содержание дисциплины<br/>(основные разделы и темы)</b>       | Общая физическая подготовка<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов<br>История развития и становления Олимпийского движения<br>Социально-биологические основы физической культуры<br>Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья<br>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями<br>Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями<br>Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях<br>Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.<br>Средства физической культуры в регулировании работоспособности.<br>История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.<br>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                            | Зачет (6 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 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.      | влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. |
| 2.      | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.                                                               |
| 3.      | правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.                       |

### Умения, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

| № п/п У | Умения                                                                                                                                                                       |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      | Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. |
| 2.      | Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.                                                                                                                        |
| 3.      | Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.                                                                  |
| 4.      | Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.                                                                                                            |
| 5.      | Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.                     |

## Навыки, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

| № п/п | Навыки                                                                                 |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. |

## Компетенции, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

| Компетенции                                                                                                                                    | Индикаторы                                                                                       | Знания | Умения    | Навыки |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------|--------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. | 1,2    |           |        |
|                                                                                                                                                | УК-7.2 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.                                        |        | 1,2,3,4,5 |        |
|                                                                                                                                                | УК-7.3 Имеет практический опыт занятий физической культурой.                                     | 3      |           | 1      |

### 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 часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости<br>раздела (в часах) по видам учебной<br>работы |    |     |     |     | Содержание<br>самостоятельной 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<br>общекультурной и<br>профессиональной подготовке<br>студентов        | 10                       | 6       | 2                                                                          |    |     |     | 8   | [2], стр.5-20<br>подготовка к<br>тестированию                    |
| 3        | История развития и<br>становления Олимпийского<br>движения                                   | 4                        | 6       | 2                                                                          |    |     |     | 2   | [3], стр.1-21<br>подготовка к<br>тестированию                    |
| 4        | Социально-биологические<br>основы физической культуры                                        | 6                        | 6       | 2                                                                          |    |     |     | 4   | [1] стр. 31-36<br>[2] стр. 29-45<br>подготовка к<br>тестированию |
| 5        | Основы здорового образа<br>жизни студентов. Физическая<br>культура в обеспечении<br>здоровья | 8                        | 6       | 2                                                                          |    |     |     | 6   | [1] стр.37-41<br>[2] стр.66-74<br>подготовка к<br>тестированию   |

|    |                                                                                                  |    |   |    |   |  |     |      |                                                                  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|--|-----|------|------------------------------------------------------------------|
| 6  | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                             | 4  | 6 | 2  |   |  |     | 2    | [1] стр. 110-150<br>подготовка к тестированию                    |
| 7  | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями                                    | 6  | 6 | 2  |   |  |     | 4    | [1] стр. 169-211<br>[2] стр.191-210<br>подготовка к тестированию |
| 8  | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях | 8  | 6 | 2  |   |  |     | 6    | [2] стр.20-29<br>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<br>подготовка к тестированию                     |
| 12 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                      | 4  | 6 | 2  |   |  |     | 2    | [2] стр.212-237<br>подготовка к тестированию                     |
| 13 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                                  | 2  | 6 | 2  |   |  |     | -    | [2] стр.241-256<br>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      | 1,2,3  | 1      | Работа на практических занятиях |
| 2     | <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b>        | УК-7.1                         | 1      |        |        | Промежуточное тестирование №1   |
| 3     | <b>История развития и становления Олимпийского движения</b>                                | УК-7.3                         | 3      |        |        | Промежуточное тестирование №2   |
| 4     | <b>Социально-биологические основы физической культуры</b>                                  | УК-7.1, 7.3                    | 1,2,3  |        |        | Промежуточное тестирование №3   |
| 5     | <b>Основы здорового образа жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> | УК-7.1                         | 1,2    |        |        | Промежуточное тестирование №4   |
| 6     | <b>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>                | УК-7.1,7.3                     | 1,3    |        |        | Промежуточное тестирование №5   |

|    |                                                                                                  |             |       |  |  |                                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|--|--|--------------------------------|
| 7  | Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями                                    | УК-7.1, 7.3 | 1,3   |  |  | Промежуточное тестирование №6  |
| 8  | Лечебная физическая культура как средство профилактики и реабилитации при различных заболеваниях | УК-7.1      | 1,2   |  |  | Промежуточное тестирование №7  |
| 9  | Психофизиологические основы учебного труда интеллектуальной деятельности.                        | УК-7.1      | 1,2   |  |  | Промежуточное тестирование №8  |
| 10 | Средства физической культуры в регулировании работоспособности.                                  | УК-7.1      | 1,2   |  |  | Промежуточное тестирование №9  |
| 11 | История комплексов ГТО и БГТО. Новый Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс              | УК- 7.3     | 3     |  |  | Промежуточное тестирование №10 |
| 12 | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.                                      | УК-7.1,7.3  | 1,2,3 |  |  | Промежуточное тестирование №11 |
| 13 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста                                  | УК-7.1, 7.3 | 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.    | 14                   | 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

| № п/п | Наименование книги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Год издания |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/19345.html">http://www.iprbookshop.ru/19345.html</a> | 2012        |
| 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/22227.html">http://www.iprbookshop.ru/22227.html</a>                                                                   | 2018        |

### б) Дополнительная литература

| № п/п | Наименование книги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Год издания |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/71324.html">http://www.iprbookshop.ru/71324.html</a> | 2018        |
| 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a>                                          | 2017        |
| 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/70820.html">http://www.iprbookshop.ru/70820.html</a>                                     | 2017        |
| 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: <a href="http://www.iprbookshop.ru/66829.html">http://www.iprbookshop.ru/66829.html</a>                                  | 2016        |

### в) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks  
<http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks>
2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС [http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r\\_12/cgiirbis\\_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS](http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS)
3. Национальная электронная библиотека - <http://нэб.рф>
4. Мировая цифровая библиотека - <http://www.wdl.org/ru>
5. Международный индекс научного цитирования Web of Science - <http://webofscience.com>
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

### г) программное обеспечение:

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

д) *методические указания*

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

## **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.**

Учебные аудитории для практических занятий укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

### **3. Самостоятельная работа.**

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»:

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

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

## Лист согласования рабочей программы дисциплины на учебный год

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» по профилю «Автоматизированные системы обработки информации и управления»

согласована на ведение учебного процесса в учебном году:

| <b>Учебный<br/>год</b> | <b>«Согласовано»:<br/>заведующий кафедрой,<br/>ответственной за РПД<br/>(подпись и дата)</b> |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2021 – 2022            |                                                                                              |
| 2022 – 2023            |                                                                                              |
| 2023 – 2024            |                                                                                              |
| 2024 – 2025            |                                                                                              |

**Приложение к рабочей программе  
дисциплины**

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Воткинский филиал  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
(ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

**Оценочные средства  
по дисциплине**

Физическая культура и спорт

направление 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления»

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единиц(ы)

## 1. Оценочные средства

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

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

| № п/п | Коды компетенции и индикаторов                                                                   | Результат обучения<br>(знания, умения и навыки)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Формы текущего и промежуточного контроля                                                        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. | З1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br>З2: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Работа на практических занятиях, промежуточное тестирование № 1,3,4,5,6,7,8,9, 11,12.<br>Зачет. |
| 2     | УК-7.2 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.                                        | У1: Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. У2: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.<br>У3: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.<br>У4: Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.<br>У5: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи. | Работа на практических занятиях<br>Зачет                                                        |
|       | УК-7.3 Имеет практический опыт занятий физической культурой.                                     | З3. Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.<br>Н1. Системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Работа на практических занятиях, промежуточное тестирование № 2,3,5,6,10,11,12.<br>Зачет.       |

**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**

эктоморфов, 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.                                                           | Мужчины | 12,00  | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,30 |
| вес более 85 кг.<br>Бег (мин, с) 2000 м.<br>вес до 70 кг. вес<br>более 70 кг.                    | Женщины | 12,30  | 13,10 | 13,50 | 14,40 | 15,30 |
| Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине (кол-во раз)<br>вес до 85 кг. вес более 85 кг. | Мужчины | 15     | 12    | 9     | 7     | 5     |
|                                                                                                  |         | 12     | 10    | 7     | 4     | 2     |
| Подтягивание из виса лежа на<br>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<br>семестр | 2<br>семестр | 3<br>семестр | 4<br>семестр | 5<br>семестр | 6<br>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 обучающимися всех контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

| Разделы дисциплины | Форма контроля                                  | Количество баллов |     |
|--------------------|-------------------------------------------------|-------------------|-----|
|                    |                                                 | min               | max |
| 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.

| Наименование, обозначение            | Показатели выставления минимального количества баллов                                                                             |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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><i>Оценка</i></b> | <b><i>Набрано баллов</i></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><i>Оценка</i></b> | <b><i>Критерии оценки</i></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.                                                                                                                 |