



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА, ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА А.А. ЛЕОНОВА»

---

**УТВЕРЖДАЮ**  
**И.о. проректора**  
**А.В. Троицкий**

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Направление подготовки:** 15.03.05 Конструкторско-технологическое  
обеспечение машиностроительных производств

**Направленность (профиль):** Технология машиностроения

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная, заочная

Королев  
2023


Рабочая программа является составной частью основной профессиональной образовательной программы и проходит рецензирование со стороны работодателей в составе основной профессиональной образовательной программы. Рабочая программа актуализируется и корректируется ежегодно.

**Коллектив авторов:** Ткаченко А.В., Смирнов А.А., Калинина И.Ф.  
**Рабочая программа дисциплины (модуля):** Физическая культура. – Королев МО: «Технологический университет», 2023.

**Рецензент:** доктор социологических наук, профессор Кирилина Т.Ю.

Программа составлена в соответствии с требованиями федерального Государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки бакалавров 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» и Учебного плана, утвержденного Ученым советом Университета. Протокол № 9 от 11 апреля 2023 г.

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры:**

Заведующий кафедрой (ФИО, ученая степень, звание, подпись)	Кирилина Т.Ю. д.с.н, доцент 			
Год утверждения (переподтверждения)	2023	2024	2025	2026
Номер и дата протокола заседания кафедры	№ 8 от 15.03.2023			

**Рабочая программа согласована:**

Руководитель ОПОП  д.т.н., профессор Пашковский И.Э.

**Рабочая программа рекомендована на заседании УМС:**

Год утверждения (переподтверждения)	2023	2024	2025	2026
Номер и дата протокола заседания УМС	№ 5 от 11.04.2023 г.			

# **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП**

**Целью** изучения 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 профессиональной деятельности.

В процессе обучения обучающийся приобретает и совершенствует следующие **универсальные компетенции**:

- УК-3. Способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.
- УК-7. Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
5. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
6. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
7. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Показатель освоения компетенции отражают следующие индикаторы:

**Трудовые действия:**

- анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого;
- осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели;
- планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.

### **Необходимые умения:**

- умеет определить свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;
- умеет учитывать особенности поведения и интересы других участников при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе;
- умеет соблюдать и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

### **Необходимые знания:**

- знает и соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат;
- знает пути и способы осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде;
- знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

## **2. Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств.

Дисциплина реализуется кафедрой гуманитарных и социальных дисциплин.

Дисциплина базируется на ранее изученной дисциплине «Физическая культура» и компетенциях УК-3,7, а также опирается на коммуникативные компетенции, приобретённые в средней общеобразовательной школе.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 328 часов. При очной (заочной) форме обучения преподавание ведется на 1-3 (1) курсах во 2-6 (1-2) семестрах. При заочной форме обучения преподавание ведется на 1 курсе. Предусматривается проведение учебных занятий следующих видов: лекции (заочная форма обучения), практические занятия (очная форма обучения), самостоятельная работа обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (очная форма обучения), написание реферата и его защита (заочная форма обучения) и промежуточные аттестация в форме зачета в каждом учебном семестре.

Знания и компетенции, полученные при освоении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», являются базовыми для изучения всех последующих дисциплин.

### 3. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 1

Виды занятий	Всего часов	Семестр 1	Семестр 2	Семестр 3	Семестр 4	Семестр 5	Семестр 6
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>328</b>		<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>72</b>
<b>ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>160</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
Лекции (Л)	-		-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	<b>160</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
Лабораторные работы (ЛР)	-		-	-	-	-	-
Практическая подготовка	-		-	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>168</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>
Курсовые работы (проекты)	КР		-				
Расчетно-графические работы	РГР		-				
Контрольная работа, домашнее задание	кр		-				
Текущий контроль знаний	Тест		нормативы, тест	нормативы, тест	нормативы, тест	нормативы, тест	нормативы, тест
Вид итогового контроля	Зачет / Экзамен		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
<b>ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ</b>							
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>328</b>	<b>164</b>	<b>164</b>				
<b>Аудиторные занятия</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
Лекции (Л)	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>				
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-				
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-				
Практическая подготовка	-	-	-				
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>320</b>	<b>160</b>	<b>160</b>				
Курсовые работы (проекты)	КР	-	-				
Расчетно-графические работы	РГР	-	-				
Контрольная работа, домашнее задание	кр	-					
Текущий контроль знаний	Тест	-					
Вид итогового контроля	Зачет / Экзамен	Зачет	Зачет				

## 4. Содержание дисциплины (модуля)

### 4.1. Темы дисциплины и виды занятий

Таблица 2

Наименование тем	Лекции, час. очн./заоч.	Практ. занятия, час. очн./заоч.	Лаб. раб., час. очн./заоч.	Занятия в интерактивной форме, час, очн./заоч.	Практическая подготовка, час, очн./заоч.	Код компетенций
1	2	3	4	5	6	7
Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-/2	-	-	-	-	УК-3 УК-7
Тема 2. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	-/2	-	-	-	-	УК-3 УК-7
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-/2	-	-	-	-	УК-3 УК-7
Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-/2	-	-	-	-	УК-3 УК-7
<b>Тема 1. (МПЗ)</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).		1/-			-	УК-3 УК-7
<b>Тема 2. (МПЗ)</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.		1/-			-	УК-3 УК-7
<b>Тема 3. (МПЗ)</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).		1/-			-	УК-3 УК-7

**Продолжение таблицы 2**

1	2	3	4	5	6	7
<b>Тема 4. (МПЗ)</b> Основы методики самомассажа.		1/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 5. (МПЗ)</b> Методика корригирующей гимнастики для глаз.		1/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 6. (МПЗ)</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.		1/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 7. (МПЗ)</b> Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.		1/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 8. (МПЗ)</b> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).		1/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 9. (МПЗ)</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.		1/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 10. (МПЗ)</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.		1/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 11. (МПЗ)</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.		1/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 12. (МПЗ)</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.		1/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 13. (МПЗ)</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.		1/-				УК-3 УК-7

**Продолжение таблицы 2**

1	2	3	4	5	6	7
<b>Тема 14. (МПЗ)</b> Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.		1/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 1. (УТЗ)</b> Легкая атлетика		46/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 2. (УТЗ)</b> Гимнастика, (аэробика, атлетическая гимнастика)		10/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 3. (УТЗ)</b> Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).		70/-				УК-3 УК-7
<b>Тема 4. (УТЗ)</b> Лыжная подготовка		20/-				УК-3 УК-7
Сдача нормативов ОФП, СФП, технической подготовке						УК-3 УК-7
	-/8	160/-		-	-	

**4.2. Содержание тем дисциплины**

**Тема 1. (Лекция) Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Тема 2. (Лекция) Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в



учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

### **Тема 3.(Лекция) Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.

Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 4. (Лекция) Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 1. (МПЗ) Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).**

Основные жизненно-важные умения и навыки, их характеристика. Особенности методики обучения и совершенствования данных умений и навыков. Организация, формы и средства овладения жизненно важными знаниями, умениями и навыками.

### **Тема 2. (МПЗ) Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.**

Понятие работоспособности, усталости, утомления их значение в процессе жизнедеятельности студента. Различные способы и варианты оценки работоспособности, усталости и утомления человека.

**Тема 3. (МПЗ) Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).**

Понятие физического самовоспитания. Характеристика различных видов двигательной активности человека. Зависимость оздоровления человека от различных факторов (внешних, внутренних).

**Тема 4. (МПЗ) Основы методики самомассажа.**

Общее понятие массажа, его разновидности. Влияние массажа на организм человека, значение самомассажа при занятиях физической культурой и спортом.

**Тема 5. (МПЗ) Методика корригирующей гимнастики для глаз.**

Особенности строения органов зрения человека, различные заболевания. Значение двигательной активности в общем, и корригирующей гимнастики в частности на профилактику различных заболеваний человека.

**Тема 6. (МПЗ) Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.**

Значение умеренной двигательной активности человека для здоровья студента. Место самостоятельных занятий в общей системе двигательной активности человека. Различие методики организации занятий двигательной активности гигиенической и тренировочной направленности.

**Тема 7. (МПЗ) Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.**

Здоровый образ жизни студента, компоненты здорового образа жизни. Краткая характеристика компонентов ЗОЖ. Понятие физического здоровья человека, методы его оценки.

**Тема 8. (МПЗ) Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).**

Понятие специальной и общей физической подготовки человека, их особенности в зависимости от вида спорта. Использование различных методов оценки подготовленности студента (в избранном виде спорта).

**Тема 9. (МПЗ) Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.**

Физические качества человека, краткая характеристика. Особенности различия методики развития отдельных физических качеств человека.

## **Тема 10. (МПЗ) Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.**

Краткая историческая справка об избранном виде спорта, особенности занятий избранным видом спорта. Правила соревнований, особенности организации и судейства в избранном виде спорта.

## **Тема 11. (МПЗ) Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.**

Особенности психоэмоционального состояния человека, в различных жизненных ситуациях. Занятие различными видами спорта и их влияние на психоэмоциональное состояние человека.

## **Тема 12. (МПЗ) Средства и методы мышечной релаксации в спорте.**

Понятие релаксации и восстановления при занятиях различными видами спорта. Совокупность средств и методов релаксации человека в различные периоды жизни.

## **Тема 13. (МПЗ) Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.**

Понятие ППФП студента. Различия в ППФП в зависимости от вида будущей профессиональной деятельности студента. Методика освоения отдельных элементов ППФП студента.

## **Тема 14. (МПЗ) Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.**

Понятие, значение и виды производственной гимнастики. Особенности различных видов профессиональной деятельности человека. Особенности методики подбора упражнений с целью повышения работоспособности профессионала.

### **Тема 1. (УТЗ) Лёгкая атлетика**

***Бег на короткие дистанции (100 м.), средние дистанции (400-800 м.), длинные дистанции. (2000-5000 м).*** Техника бега: низкий старт (высокий старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна: бег с укоренениями с хода, с высокого и низкого старта. Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.

***Кросс*** (бег по пересечённой местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на равнинных участках, бег по твёрдому, мягкому и скользкому грунту; бег в гору и под уклон; бег по пересечённой местности; финиширование.

***Прыжок в длину с разбега.*** Специальные упражнения прыгуна в длину. Подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом согнуть ноги. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».

**Метание гранаты.** Техника метания: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега, с полного разбега.

**Толкание ядра.** Техника толкания: держание ядра, скачок, финальное усилие. Специальные упражнения в толкании ядра.

## Тема 2. (УТЗ) Гимнастика

**Основная гимнастика.** Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приёмов, гимнастических перестроений на месте и в движении; построение в одну и две шеренги (развёрнутые строи); перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении; размыкания и смыкания, разведения и сведения. Перемена направления движения захождением плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. Общеразвивающие упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группами с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, гантели и др.), гимнастической стенки, скамеек и других гимнастических снарядов.

**Прикладные упражнения:** ходьба, бег, прыжки и их разновидности (в длину, вверх, в глубину; прыжки через препятствия; опорные прыжки); упражнения в равновесии; лазание по канату; подтягивание на перекладине; поднимание и переноска груза; упражнение с использованием отягощений.

**Акробатические упражнения.** *Перекаты:* вперёд, назад, в стороны. *Кувырки:* вперёд, назад в группировке из различных исходных положений; вперёд прыжком. Переворот боком (колесо) с места, темпового подскока. *Стойки:* на лопатках, на голове; на руках у стенки, тоже с помощью партнёра. *Равновесие:* на одной ноге; боковое. *Мост:* из положения лёжа на спине; опусканием назад. Полушпагат, шпагат.

**Опорные прыжки.** Согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину и в длину. Прыжок ноги врозь через коня в длину.

**Вольные упражнения.** Элементы художественной гимнастики, хореографии и акробатических упражнений в различных сочетаниях.

## Тема 3. (УТЗ) Спортивные игры

**Баскетбол.** Техника игры в нападении: перемещения, бег обычными и приставными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.

Владение мячом: ловля и передача на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.

Техника игры в защите: перемещения, защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.

Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча: способы противодействия бросками в корзину.

Элементы тактики игры в попадании: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трёх игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.

Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча; взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите: командные действия; варианты тактических систем в защите, тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

**Волейбол.** Техника игры. Нападение: стойка и перемещения; техника владения мячом: подачи, передачи, нападающие удары.

Защита; стойки и перемещения; Техника владения мячом: приём мяча, блокирование.

Элементы тактики. Тактика нападения: индивидуальные, групповые и командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия.

Тренировка и двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

**Футбол.** Техника игры. Техника владения мячом: подачи, передачи, остановки, удары, внутренней и внешней стопой, прямой удар.

Ведение мяча. Остановки. Техника игры вратаря. Передача мяча.

Элементы игры в нападении и в защите. Командные действия. Двусторонняя игра.

Самостоятельная работа студентов заключается в выполнении физических упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств, необходимых как в повседневной жизни, так и в будущей профессиональной деятельности.

#### **Тема 4. (УТЗ) Лыжная подготовка**

Повторение строевых приёмов с лыжами и на лыжах. Повторение поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком.

Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременный душажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и душажный ходы. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.

Подходящие и подготовительные упражнения – многократное выполнение положения стойки лыжника. Передвижение: скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.

Совершенствование техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой».

Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая. Спуск «лесенкой». Ознакомление со способами преодоления неровностей.

Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки.

Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом». Изучение совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.

### **Контрольный раздел**

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знаний теоретического раздела программы, выполнение установленных тестов общей физической и спортивно-технической подготовки.

Обязательные тесты общей физической подготовленности студентов и нормативы специальной физической подготовленности студентов приведены в приложении 1.

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы по дисциплине**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

## **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Структура фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине приведена в Приложении 1 к настоящей рабочей программе.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **Основная литература:**

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-16-015719-1. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>  
- Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.  
- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>  
- Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С.А. Дорошенко, Е.А. Дергач. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>  
- Режим доступа: по подписке.
4. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с.  
- URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>  
- Режим доступа: по подписке.
5. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.  
- URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>  
- Режим доступа: по подписке.

### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.  
- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>  
- Режим доступа: по подписке.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.  
- URL: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>  
- Режим доступа: по подписке.

3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>  
- Режим доступа: по подписке.
4. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат). – [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718). - Текст: электронный.  
- URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>  
- Режим доступа: по подписке.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие : В 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с.  
- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>  
- Режим доступа: по подписке.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Интернет-ресурсы:**

#### *Электронные ресурсы библиотеки «МГОТУ»:*

1. <http://www.znanium.com/> – электронно-библиотечная система Znanium;
2. <http://www.e.lanbook.com/> – ЭБС Издательства «ЛАНЬ»;
3. <http://www.rucont.ru/> – электронно-библиотечная система;
4. <http://www.biblioclub.ru/> – университетская библиотека онлайн.

#### *Литература из ЭБС:*

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-907225-11-4. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>  
- Режим доступа: по подписке.
2. Серова Л.К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 129 с. (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-16-016466-3. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>  
- Режим доступа: по подписке.
3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. – М.:Спорт, 2016. – 280 с. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>  
- Режим доступа: по подписке.



4. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин, В.С. Кунарев, А.Н. Дитятин; под ред. А.В. Зюкина. Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2019. – 372 с. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>  
- Режим доступа: по подписке.
5. Калинина И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов: учеб. пособие / И.Ф. Калинина. – М.: Научный консультант. – 2016. – 88 с. – ISBN 978-5-9908932-2-1. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>  
- Режим доступа: по подписке.

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры.
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
3. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни».
5. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для ВУЗов.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины физическая культура**

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины приведены в Приложении 2 к настоящей рабочей программе.

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине физическая культура**

### **Лекционные занятия:**

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран);
- комплект электронных презентаций / слайдов на темы:
- Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
- Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

### **Практические занятия:**

Для проведения практических учебно-тренировочных занятий необходимы спортивные залы и специальные оборудованные спортивные площадки, спортивный инвентарь, спортивное оборудование.

Спортивный зал игровой – 12×22, 16×32.

Малый спортивный зал – 10×6.

Легкоатлетическая дорожка – 400м.

Сектор для прыжков в длину.

Площадка игровая волейбольная открытая – 18×9.

Лыжная трасса – 1км.

### **УЧЕБНЫЙ ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ**

Аптечка для оказания первой помощи.

Маты поролоновые (2 м × 0,1 м).

Набивные мячи 3 кг, 5 кг.

Палки гимнастические; скакалки гимнастические.

Скамейка гимнастическая жесткая 2 м.

Гири 16 кг, 24 кг; гантели разборные.

Штанга (олимпийская), диски обрешиненные (разного веса).

Тренажер (универсальный).

Секундомер; рулетка 10 м; флажки разметочные.

Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов.

Лыжи; палки лыжные.

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, футзальные.

Спортивные конусы

Табло перекидное

Теннисные столы; теннисные ракетки; теннисные мячи.

Волейбольные стойки универсальные – комплект, сетка волейбольная.

Сетка для переноса и хранения мячей

Теннисные наборы с ракетками и сеткой

Ракетки для бадминтона; воланы.

Шахматы; Шашки.

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Направление подготовки:** 15.03.05 Конструкторско-технологическое  
обеспечение машиностроительных производств

**Направленность (профиль):** Технология машиностроения

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная, заочная

Королев  
2023

# 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

**Таблица 1.**

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)*	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции, обучающийся приобретает:		
				Трудовые действия	Необходимые умения	Необходимые знания
1	УК-3	Способность осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде.	Лекционные занятия на темы 1-9, практические занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др).	<p>Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого;</p> <p>Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды; оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели.</p>	<p>Умеет определить свою роль в социальном взаимодействии и командной работе, исходя из стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели;</p> <p>Умеет учитывать особенности поведения и интересы других участников при реализации своей роли в социальном взаимодействии и командной работе.</p>	<p>Знает и соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат;</p> <p>Знает пути и способы осуществления социального взаимодействия и реализации своей роли в команде.</p>
	УК-7	Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Лекционные занятия на темы 1-9, практические занятия (легкая атлетика, спортивные игры и др).	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Умеет соблюдать и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

**Таблица 2.**

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
<b>Очная форма обучения</b>			
УК-3 УК-7	Выполнение практических заданий (нормативов), позволяющих определить уровень развития общей и специальной физической подготовленности занимающихся.	А) компетенция не сформирована В) сформирована частично С) сформирована полностью.	Проводится в форме тестирования общих и специальных физических качеств на практическом занятии. Критерии оценки: выполнение занимающимися заданий и их оценивание в соответствии с результатами, указанными в таблице 4,5. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.
УК-3 УК-7	Реферат для студентов, освобожденных от практических занятий по ФК.	А) компетенция не сформирована – 2 балла. В) сформирована частично – 3-4 балла С) сформирована полностью – 5 баллов.	Проводится в письменной форме Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов)</li> <li>• Анализ и оценка информации (15 баллов)</li> <li>• Построение суждений (10 баллов)</li> <li>• Оформление работы (10 баллов)</li> <li>• Формальные требования (5 баллов)</li> </ul> Максимальная сумма баллов – 50 баллов. Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.
<b>Заочная форма обучения</b>			
УК-3 УК-7	Реферат	А) компетенция не сформирована – 2 балла В) сформирована частично – 3-4 балла С) сформирована полностью – 5 баллов	Проводится в письменной форме Критерии оценки: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов)</li> <li>• Анализ и оценка информации (15 баллов)</li> <li>• Построение суждений (10 баллов)</li> <li>• Оформление работы (10 баллов)</li> <li>• Формальные требования (5 баллов)</li> </ul> Максимальная сумма баллов – 50 баллов.

Код компетенции	Инструменты, оценивающие сформированность компетенции	Показатель оценивания компетенции	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
			Результаты оценочной процедуры представляются обучающимся в срок не позднее 1 недели после проведения процедуры – для текущего контроля. Оценка проставляется в электронный журнал.

### 3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Основными формами контроля в ходе учебного процесса по физической культуре являются:

#### ***Очная форма обучения***

- по практическому разделу – выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (Таблица 4,5).

Контрольные нормативы для студентов, относящихся к основной медицинской группе:

1. Судейская и инструкторская практика: проведение разминки (в зависимости от раздела и поставленных задач занятия) проводится студентом один раз в течение семестра (оценивается: правильность подобранных упражнений, их дозировка, своевременность подачи методических рекомендаций и т.п.), содействие организации и проведению соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.

2. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Нормативы по общей физической подготовке (ОФП) принимаются у студентов в каждом семестре. Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. Из 10 нормативов студент должен сдать 7. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).

#### ***Заочная форма обучения***

Студенты заочной формы обучения готовят письменную работу – реферат. Темы согласовываются с преподавателем (Таблица 6).

**Таблица 3.**

Подсчет баллов по нормативам

Среднее арифметическое	Количество баллов
4,6-5,0	20
3,6-4,5	16
3,0-3,5	12
2,9 и меньше	8

Таблица 4.

## Контрольные нормативы по ОФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
<b>Сила</b>						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Муж	44	38	32	26	20
	Жен	24	19	16	11	7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз), девушки на низкой перекладине	Муж	16	14	12	10	6
	Жен	30	16	10	6	4
Вис на согнутых руках (сек.) (по желанию)	Муж	60	47	35	23	10
	Жен	21	17	13	9	5
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз, 1 мин.), руки за головой	Муж	53	47	40	34	28
	Жен	45	41	37	33	26
Прыжок в длину с места, см.	Муж	260	240	225	210	190
	Жен	210	195	180	170	160
Рывок гири (16 кг.) (по желанию)	Муж	40	35	30	20	10
<b>Скорость</b>						
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2
Прыжки на скакалке за 60 сек. (кол-во раз)	Муж	130	115	100	90	60
	Жен	150	135	120	100	70
<b>Ловкость</b>						
Челночный бег 4x9 м., сек	Муж	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Жен	10.2	10.5	11.1	11.5	12
<b>Гибкость</b>						
Наклон туловища из положения стоя на скамье см.	Муж	16	13	10	8	5
	Жен	20	16	12	10	8

### 3. Выполнение нормативов по специальной физической подготовке

В зависимости от курса обучения и раздела ПЗ студентам необходимо сдать нормативы по специальной физической подготовке (СФП). Нормативы приведены в таблице 5. Данные нормативы сдаются один раз в семестре.

**Таблица 5.**

#### Контрольные нормативы по СФП

Виды испытаний	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
<b>Легкая атлетика</b>						
Бег 3000 м. (мин., сек.)	Муж	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
Бег 2000 м. (мин., сек.)	Жен	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Бег 100 м. сек.	Муж	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Жен	14.8	15.6	18.4	17.3	18.2
<b>Спортивные игры</b>						
<b>Баскетбол</b>						
Ведение мяча (обводя спортивные конусы – 3x12.м.) (мин., сек.)	Муж	15,0	15,8	16,6	17,2	18,5
	Жен	16,4	17,00	17,8	18,8	20,0
Передачи мяча в парах (расстояние 3-4 метра, за 30 сек.) кол-во раз	Муж	25	22	19	15	12
	Жен	20	17	15	12	10
Штрафные броски (10 бросков)	Муж	8	6	5	4	2
	Жен	7	5	4	3	1
Броски с точек (5 точек – 2 броска)	Муж	8	6	5	4	2
	Жен	6	4	4	3	2
Учебная игра	Муж	Оценивается правильность выполнения технических приемов и тактических действий игрока, знание правил игры				
	Жен					

- Студенты основной медицинской группы, на момент аттестации, пропустившие по уважительной причине более 50% занятий, готовят письменную работу (темы согласовываются с преподавателем).
- Студенты, по медицинским показаниям освобожденные от практических занятий, готовят письменную работу (реферат) на одну из предложенных тем (таблица 6).



Таблица 6.

## Темы рефератов

Курс, семестр	№ п\п	Тема работы
<b>Очная / заочная форма обучения</b>		
1 курс, (1 семестр)	1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
	2	Социально-биологические основы физической культуры.
	3	Методика эффективных и экономичных способов освоения жизненно-важных умений и навыков (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
	4	Методики оценки физического развития и функционального состояния организма.
	5	Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Основы здорового образа жизни человека.
	6	Физическая культура в ВУЗе.
	7	История возникновения и развития Олимпийских игр
	8	Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
	9	Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
	10	Символика и атрибутика Олимпийских игр.
	11	Двигательный режим и его значение.
1 курс, (1 семестр)	12	Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
	13	Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
	14	Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
	15	Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
	16	Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
	17	Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
	18	Бег, как средство укрепления здоровья.
	19	Научная организация труда : утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
	20	Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон.
	21	Формирование двигательных умений и навыков.

Курс, семестр	№ п\п	Тема работы
	22	Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
	23	Основы спортивной тренировки.
	24	Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
	25	Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
	26	Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
	27	Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
	26	Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
	29	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
	30	Адаптация к физическим упражнениям.

Срок сдачи работы – не мене, чем за 2 недели до аттестации (назначенного срока преподавателем); объем 5-7 страниц, шрифт – TimesNewRoman, кегль – 14 пт, интервал – 1,5. Качество работы оценивается по критериям, приведённым в таблице 7. Максимальное количество баллов за данный вид работы – 60 баллов.

**Таблица 7.**

**Критерии оценки реферата**

Критерий	Требования к работе	Количество баллов
Знание и понимание, излагаемого материала	Соответствие содержания теме работы; формулировка проблемы, определение рассматриваемых понятий четко и полно, самостоятельность выполнения работы	10 баллов
Анализ и оценка информации	Обоснованность отбора материала, его объем; грамотный анализ различных точек зрения; выводы, обобщающие собственную позицию; наглядность и информативность иллюстрированного материала.	20 баллов
Построение суждений	Логика, ясность изложения; грамотная аргументация; четкость и содержательность выводов.	15 баллов
Оформление работы	Правильность цитирования; грамотность изложения (язык); структура (титальный лист, содержание, источники литературы).	10 баллов
Формальные требования	Соблюдение сроков сдачи работы, объем и т.п.	5 баллов

#### 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Формой контроля знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов, относящихся к основной медицинской группе (ОМГ), является сдача нормативов (на 2-3 неделе, 7-8 неделе, 15-16 неделе).

Формой контроля знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показателям, является написание и защита реферата (на 15-16 неделя).

Формой контроля знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для студентов заочной формы обучения, является написание и защита реферата.

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
Согласно графику учебного процесса	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	УК-3 УК-7	Таблица 4	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).
Согласно графику учебного процесса	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	УК-3 УК-7	Таблица 4,5	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4,5)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).
Согласно графику учебного процесса	Для студентов ОМГ (основная медицинская группа) сдача контрольных нормативов	УК-3 УК-7	Таблица 5	Оцениваются количественные и качественные показатели (Таблица 4,5)	Результаты сдачи нормативов предоставляются в день проведения процедуры	Выполнение каждого норматива оценивается по пятибалльной системе. После сдачи необходимых нормативов рассчитывается среднее арифметическое значение и проставляются баллы (Таблица 3).
	Для студентов, освобожденных от занятий по ФК написание и защита реферата	УК-3 УК-7	Таблица 6	Оцениваются качественные показатели выполнения письменной работы (таблица 7)	Результаты оценивания письменной работы студента предоставляются к следующему занятию	Критерии оценки письменной работы представлены в Таблице 7.

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
Согласно графику учебного процесса	Зачет (для студентов, освобожденных от практических занятий)	УК-3 УК-7	Беседа по теме реферата	Зачет проводится в устной форме, путем ответа на вопросы по тематике реферата. Время, отведенное на процедуру – 20 минут	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: «Зачтено»: - знание основных понятий темы; - знание основных научных теорий, изучаемого предмета; - ответ на дополнительные вопросы. «Не зачтено»: - незнание основных понятий предмета; - неумение использовать и применять полученные знания на практике; - не отвечает на доп. вопросы.
Согласно графику учебного процесса	Зачет	УК-3 УК-7	Анализ работы студента (ОМГ), проведенной в течение семестра	Зачет проводится в устной форме, путем анализа количественных и качественных показателей, показанных во время изучения предмета. Время, отведенное на процедуру – 20 минут	Результаты предоставляются в день проведения зачета	Критерии оценки: «Зачтено»: • Выполнение всех видов необходимых работ с набором минимального количества баллов – 65. «Не зачтено»: • недобор необходимого минимума баллов (менее 65 баллов) • незнание основных понятий предмета.
<b>Заочная форма обучения</b>						
Согласно графику учебного процесса	Реферат	УК-3 УК-7	Написание реферата	Письменная работа		Критерии оценки: • Знание и понимание, излагаемого материала (10 баллов) • Анализ и оценка информации (15 баллов) • Построение суждений (10 баллов) • Оформление работы (10 баллов) • Формальные требования (5 баллов)

Неделя текущего контроля	Вид оценочного средства	Код компетенций, оценивающий знания, умения, навыки	Содержание оценочного средства	Требования к выполнению	Срок сдачи (неделя семестра)	Критерии оценки по содержанию и качеству с указанием баллов
Согласно графику учебного процесса	Зачет	УК-3 УК-7	Беседа по теме реферата.	Зачет проводится в устной форме, путем ответа на вопросы по тематике реферата. Время отведенное на процедуру – 20 минут.	Результаты предоставляются в день проведения зачета.	Критерии оценки: «Зачтено»: - знание основных понятий темы; - знание основных научных теорий, изучаемого предмета; - ответ на дополнительные вопросы. «Не зачтено»: - незнание основных понятий предмета; - неумение использовать и применять полученные знания на практике; - не отвечает на доп вопросы.

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов (МАХ-100 баллов), полученных за:

для студентов основной медицинской группы

- посещение занятий (одно занятие 2 балл, активное участие в выполнении заданий преподавателя – 3 балла);
- сдача контрольных нормативов (ОФП максимальное кол-во баллов – 35; СФП максимальное количество баллов – 20);
- участие в соревнованиях и в спортивных мероприятиях (максимальное кол-во баллов – 10 за мероприятие).

для студентов, освобожденных от занятий по медицинским показаниям:

- сдача письменной работы по предложенной теме (максимальное кол-во баллов – 60);
- участие в соревнованиях и в спортивных мероприятиях (организация и подготовка) (МАХ кол-во баллов – 10 за мероприятие).

для студентов заочной формы обучения:

- сдача письменной работы по предложенной теме (максимальное кол-во баллов – 100);

Итоговое начисление баллов по дисциплине осуществляется в соответствии с разработанной и внедренной балльно-рейтинговой системой контроля и оценивания уровня знаний и внеучебной созидательной активности обучающихся.

**ИНСТИТУТ ПРОЕКТНОГО МЕНЕДЖМЕНТА  
И ИНЖЕНЕРНОГО БИЗНЕСА**

**КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ДИСЦИПЛИН**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО  
ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Направление подготовки:** 15.03.05 Конструкторско-технологическое  
обеспечение машиностроительных производств

**Направленность (профиль):** Технология машиностроения

**Уровень высшего образования:** бакалавриат

**Форма обучения:** очная, заочная

## **1. Общие положения**

**Целью** изучения 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 профессиональной деятельности.

Основными **задачами** дисциплины являются:

1. расширение теоретических знаний, связанных с укреплением здоровья студентов;
2. воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
3. формирование у студентов высоких нравственных и волевых качеств, дисциплинированности, трудолюбия, активной жизненной позиции;
4. обеспечение теоретических знаний в области общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
5. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
6. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
7. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование;
8. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Указания по проведению практических занятий**

### **Первый курс (очная форма обучения)**

#### **2 семестр**

##### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Организационное занятие. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №1).

Продолжительность занятия – 2 ч.

##### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Освоение техники попеременных шагов (знакомство с попеременным двушажным ходом). ОРУ.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Освоение техники попеременных шагов (знакомство с попеременным четырехшажным ходом). ОРУ. Развитие силы ног.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одним из освоенных способов. Кроссовая подготовка.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одним из освоенных способов. Сдача контрольных нормативов. (МПЗ №2)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча (на месте, в движении), передачи мяча на месте.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). ОФП. Ведение мяча и передачи мяча в парах в тройках (в движении). Броски мяча в кольцо (МПЗ №3)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача контрольных нормативов (ОФП).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). СФП. Основные технические действия в защите, нападении, командные действия. Подвижные игры, эстафеты

Продолжительность занятия – 2 ч.



### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ 4.). Спортивные игры (баскетбол). СФП. Тактические действия в защите. Эстафеты. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Отработка технических элементов и тактических действий в процессе учебной игры

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (баскетбол). Сдача нормативов СФП. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Дальнейшее освоение техники бега на короткие дистанции.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости. (Эстафеты, подвижные игры).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №16.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

## Второй курс 3 семестр

### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Особенности техники бега на короткие дистанции, 60 м., 100 м. (МПЗ 5.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Укрепление силы мышц нижних конечностей, развитие координационных способностей. Кросс 1 км. (МПЗ 5.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Техника бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие силы мышц ног, укрепление мышц плечевого пояса. (МПЗ 6.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Техника безопасности. ОФП, развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), выполнение строевых и общеразвивающих упражнений.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Дальнейшее развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Совершенствование элементов из комплекса гимнастических упражнений. Дальнейшее развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Совершенствование передач мяча в парах (нижняя, верхняя) в тройках.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча (индивидуально, в парах), подача мяча (верхняя прямая подача).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча, прием мяча в парах, тройках. Поддачи мяча.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Совершенствование передачи и приема мяча. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Элементы игры в защите, учебная игра. (Судейство в волейболе).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Отработка технических и тактических действий в защите входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №16.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

## **Второй курс**

### **4 семестр**

#### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №7).

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Разминка, техника одновременного одношажного хода и попеременного 2-х шажного хода. Игра, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Выполнение попеременно 2-х шажного хода 1-1.5 км., бесшажный ход 1-1,5 км. Подвижная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Вкатывание до 2-3 км. Спуски, подъемы. Ускорение до 100м. Эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).  
ОФП. Техника владения мячом. Ведение мяча (контроль мяча перекатом).  
Передачи и остановка мяча.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).  
ОФП. Разновидности передач мяча и варианты остановок. (Длинная передача мяча).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).  
ОФП. Передачи, распасовки в круге, в квадрате, удары по воротам. (МПЗ №8).  
Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).  
СФП. Тактические действия игроков в защите. Техника игры вратаря.  
Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).  
СФП. Тактические действия в нападении. Отработка простейших тактических действий в нападении. Тактика игры вратаря.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).  
Отработка технических элементов в процессе учебной игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол).  
Сдача нормативов СФП. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Дальнейшее освоение техники бега на короткие дистанции.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости (1500-2000 м.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика .ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №16.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

## **Третий курс**

### **5 семестр**

#### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Ознакомление с целями и задачами ОФП на занятиях легкой атлетикой, техника безопасности.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Укрепление силы мышц нижних конечностей, развитие координационных способностей. Кросс 1 км. (МПЗ 9.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подготовка и организация соревнований по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. (МПЗ 10.)

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Техника безопасности. ОФП, развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), выполнение общеразвивающих упражнений с предметами.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Дальнейшее развитие физических качеств (гибкость, ловкость, сила), элементы акробатики.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Гимнастика. Совершенствование элементов из комплекса гимнастических упражнений. Дальнейшее развитие физических качеств.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). ОФП. Совершенствование техники остановки и передачи мяча в парах (нижняя, верхняя) в тройках.

Продолжительность занятия – 2 ч.

#### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). ОФП. Передачи мяча, удары по воротам. Тактика игры в нападении. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ 11.) Спортивные игры (футбол). ОФП. Передачи мяча, тактические действия (индивидуальные и командные) в защите. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). СФП. Особенности судейства в футболе. Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). Элементы игры в нападении, учебная игра (особенности подготовки соревнований по футболу).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). Отработка технических и тактических действий в защите входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ №12) Спортивные игры (футбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №16.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (футбол). (ОФП). Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

## **Третий курс**

### **6 семестр**

### **Практическое занятие №1.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Ознакомление с целями и задачами на занятиях по лыжной подготовке, техника безопасности (МПЗ №13).

Продолжительность занятия – 2 ч.



### **Практическое занятие №2.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. ОФП. Выполнение попеременно 2-х шажного хода 1-1.5 км., бесшажный ход 1-1,5 км. Подвижная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №3.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Лыжная подготовка. Сдача контрольных нормативов.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №4.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: (МПЗ №14) Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча в парах, прием мяча (в парах, тройках). Верхняя прямая подача. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №5.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). ОФП. Передачи мяча, прием мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №6.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Отработка технических действий в нападении входе учебной игры. Подвижные игры, эстафеты.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №7.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Сдача контрольных нормативов (СФП). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №8.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Учебная игра.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №9.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Спортивные игры (волейбол). Эстафеты подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №10.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Особенности бега на длинные дистанции, развитие выносливости (1500-2000 м.).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №11.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Совершенствование техники бега на средние дистанции (400 м., 600 м.). Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №12.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Сдача контрольных нормативов по ОФП.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №13.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подготовка и организация соревнований по легкой атлетике. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега (МПЗ 10).

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №14.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. Дальнейшее совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Развитие общей выносливости.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### **Практическое занятие №15.**

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике

Продолжительность занятия – 2 ч.

## Практическое занятие №16.

Вид практического занятия: учебно-тренировочное занятие.

Тема и содержание практического занятия: Легкая атлетика. ОФП. Подвижные игры.

Продолжительность занятия – 2 ч.

### 3. Указания по проведению лабораторного практикума

Не предусмотрено учебным планом

### 4. Указания по проведению самостоятельной работы студентов

Основной формой самостоятельной работы студентов при прохождении данной дисциплины является внеаудиторная самостоятельная работа, выполняемая студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются:

- составление комплексов физических упражнений, направленных на решение конкретных задач, поставленных преподавателем;
- выполнение комплексов физических упражнений (предложенных преподавателем) в домашних условиях и т.д.

№ п/п	Наименование блока (раздела) дисциплины	Виды СРС
1.	Тема 1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
2.	Тема 2. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
3.	<b>Тема 1. (МПЗ)</b> Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
4.	<b>Тема 2. (МПЗ)</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
5.	<b>Тема 3. (МПЗ)</b> Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)

6.	<b>Тема 4. (МПЗ)</b> Основы методики самомассажа.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
7.	<b>Тема 5. (МПЗ)</b> Методика корригирующей гимнастики для глаз.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
8.	<b>Тема 6. (МПЗ)</b> Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
9.	<b>Тема 7. (МПЗ)</b> Критерии эффективности здорового образа жизни. Методы оценки уровня физического здоровья.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
10.	<b>Тема 8. (МПЗ)</b> Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
11.	<b>Тема 9. (МПЗ)</b> Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
12.	<b>Тема 10. (МПЗ)</b> Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
13.	<b>Тема 11. (МПЗ)</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
14.	<b>Тема 12. (МПЗ)</b> Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
15.	<b>Тема 13. (МПЗ)</b> Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
16.	<b>Тема 14. (МПЗ)</b> Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.	Самостоятельное изучение темы, в литературе, предложенной преподавателем (литература взята из рабочей программы)
17.	<b>Легкая атлетика</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
18.	<b>Гимнастика</b>	Составление комплексов ОФП, направленных на развитие основных физических качеств человека.
19.	<b>Спортивные игры</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.
20.	<b>Лыжная подготовка</b>	Выполнение комплексов ОРУ, предложенных преподавателем.

## 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная литература:

1. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-16-015719-1. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>  
- Режим доступа: по подписке.
2. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.  
- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>  
- Режим доступа: по подписке.
3. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / сост. С.А. Дорошенко, Е.А. Дергач. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. – 56 с. – ISBN 978-5-7638-4027-8. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>  
- Режим доступа: по подписке.
4. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – М.: ФЛИНТА, 2018. – 420 с.  
- URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=500656>  
- Режим доступа: по подписке.
5. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта: учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – М.: Спорт, 2017. – 432 с.  
- URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>  
- Режим доступа: по подписке.

### Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.  
- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859>  
- Режим доступа: по подписке.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2.  
- URL: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>  
- Режим доступа: по подписке.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., пере-раб. – М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2018. – 336 с. – ISBN 978-5-98281-157-8. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>  
- Режим доступа: по подписке.

4. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 201 с. (Высшее образование: Бакалавриат). – [www.dx.doi.org/10.12737/textbook\\_5d36b382bede05.74469718](http://www.dx.doi.org/10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718). – Текст: электронный.  
- URL: <http://znanium.com/catalog/product/993540>  
- Режим доступа: по подписке.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие : В 2 частях / сост. Е.С. Стоцкая; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – Ч. 1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами поведения. – 197 с.  
- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573581>  
- Режим доступа: по подписке.

## **6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

### **Интернет-ресурсы:**

#### *Электронные ресурсы библиотеки «МГОТУ»:*

1. <http://www.znanium.com/> – электронно-библиотечная система Znanium;
2. <http://www.e.lanbook.com/> – ЭБС Издательства «ЛАНЬ»;
3. <http://www.rucont.ru/> – электронно-библиотечная система;
4. <http://www.biblioclub.ru/> – университетская библиотека онлайн.

#### *Литература из ЭБС:*

1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие / Л.Н. Ростомашвили. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-907225-11-4. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1065600>  
- Режим доступа: по подписке.
2. Серова Л.К. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: ИНФРА-М, 2020. – 129 с. (Высшее образование: Бакалавриат). – ISBN 978-5-16-016466-3. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1157116>  
- Режим доступа: по подписке.
3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: Учебное пособие / Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. – М.:Спорт, 2016. – 280 с. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/913089>  
- Режим доступа: по подписке.
4. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А.В. Зюкин, В.С. Кунарев, А.Н. Дитятин; под ред. А.В. Зюкина. Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. – СПб: Изд-во РГПУ им. А.И Герцена, 2019. – 372 с. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>  
- Режим доступа: по подписке.

5. Калинина И.Ф. Проведение профилактических мероприятий и оказание первой помощи на занятиях физической культуры студентов вузов: учеб. пособие / И.Ф. Калинина. – М.: Научный консультант. – 2016. – 88 с. – ISBN 978-5-9908932-2-1. – Текст: электронный.  
- URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023643>  
- Режим доступа: по подписке.

## **7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт учителя физ. культуры.
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.
3. <http://fizkult-ura.ru/> – Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
4. <http://kzg.narod.ru/> – Журнал «Культура здоровой жизни».
5. [http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/) – Физическая культура студента. Электронный учебник. Содержание учебника соответствует примерной программе дисциплины «Физическая культура» для ВУЗов.