



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Волжский политехнический институт
(филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Волгоградский государственный технический университет»

Вечерний факультет

УТВЕРЖДЕНО
Вечерний факультет
Декан Лапшина С.В.
30.08.2022 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Закреплена за кафедрой	Физическая культура
Учебный план	15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
Профиль	Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении
Квалификация	бакалавр
Срок обучения	4 года 11 месяцев

Форма обучения	заочная	Общая трудоемкость	2 ЗЕТ
Виды контроля в семестрах:	зачеты 2		

Курс	2		Итого	
	УП	ПП	УП	ПП
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	68	68	68	68
Часы на контроль	0	0	0	0
Практическая подготовка	0	0	0	0
Итого трудоемкость в часах	72	72	0	0

ЛИСТ ОДОБРЕНИЯ И СОГЛАСОВАНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Разработчик(и) программы:

доцент, к.п.н., Фатьянов И.А.

старший преподаватель, Егорычева Е.В.

старший преподаватель, Мусина С.В.

старший преподаватель, Чернышева И.В.

Рецензент(ы):

(при наличии)

к.э.н., Зав. кафедрой «Технология и оборудование машиностроительных производств», Носенко В. А.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики)

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1044)

составлена на основании учебного плана:

15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Профиль: Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении

утвержденного учёным советом вуза от 31.08.2022 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры:

Физическая культура

Зав. кафедрой, к.п.н., доцент. Фатьянов И.А.

СОГЛАСОВАНО:

Вечерний факультет

Председатель НМС факультета Лапшина С.В.

Протокол заседания НМС факультета № 1 от 30.08.2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля, практики) актуализирована 31.08.2023

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ). ВИД, ТИП ПРАКТИКИ, СПОСОБ И ФОРМА (ФОРМЫ) ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ.	
Дисциплина направлена на формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.	
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку по физической культуре и спорту в объеме программы средней школы.
2.1.2	Планируемые результаты обучения (перечень компетенций):
2.1.3	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2.1.4	Индикаторы достижения компетенций:
2.1.5	УК-7.1 – Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека
2.1.6	УК-7.2 – Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья
2.1.7	УК-7.3 – Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)	
УК-7.1: Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	
:	
Результаты обучения: Знает: – теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств; – основные сведения о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Умеет:– определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности; – использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни. Владеет – организацией активного отдыха, восстановления и реабилитации организма после перенесенных заболеваний; – планированием индивидуальной многолетней физической подготовки, поддерживающей должный уровень физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.2: Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	
:	
Результаты обучения: Знает: – основные понятия, цели и задачи физического воспитания и физической подготовки, средства и методы физического саморазвития и самосовершенствования личности; – теоретические основы (принципы, средства и методы) формирования физической культуры личности и здорового образа жизни, развития базовых двигательных качеств; Умеет:– составлять индивидуальные комплексы физических упражнений утренней гигиенической зарядки; – регулировать индивидуальную тренировочную нагрузку при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; – использовать средства и методы физической культуры для личностного формирования здорового образа жизни. Владеет:– организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом; – разработкой индивидуальной методики физической подготовки, направленной на сохранение должного уровня готовности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.3: Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	
:	
Результаты обучения: Знает:– строение, функционирование и закономерности возрастного развития организма человека, психофизиологические особенности умственного и физического труда; Умеет:– определять и оценивать индивидуальный уровень функциональной и физической подготовленности; Владеет:– организацией самостоятельных занятий физической культурой и спортом; – организацией активного отдыха, восстановления и реабилитации организма после перенесенных заболеваний;	

4. СТРУКТУРА, СОДЕРЖАНИЕ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Форма контроля (Наименование оценочного средства)
	Раздел 1. 2 КУРС				
1.1	Физическая культура как часть культуры и учебная дисциплина. Основные понятия: физическая культура, физическое развитие, физическая подготовка; характеристика физических способностей человека; цели и задачи физического воспитания; структура физической культуры. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	КР
1.2	Спорт в системе физического воспитания: определение понятия спорт в широком смысле; определение понятия спорт в узком смысле; основные функции спорта; классификация видов спорта. /Пр/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	КР
1.3	Принципы физического воспитания: характеристика принципа непрерывности; характеристика принципа обратимости действия; характеристика принципа системного чередования физических нагрузок и отдыха; характеристика принципа постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий; характеристика принципа специфичности физической нагрузки; характеристика принципа возрастной и гендерной адекватности физической подготовки; характеристика принципа принцип циклического построения системы занятий. /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	3
1.4	Нагрузка - ключевой фактор физического воспитания: адаптация к физическим нагрузкам, основные закономерности адаптации; определение понятия нагрузка; величина физических нагрузок; «внутренняя» и «внешняя» сторона нагрузки; классификация физических нагрузок. /Ср/	2	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	3
1.5	Средства и методы физического воспитания: спортивная тренировка как педагогический процесс; физическое упражнение; классификация физических упражнений; средства специальной физической подготовки; средства общей физической подготовки; характеристика основных методов физического воспитания и спортивной тренировки. /Ср/	2	12	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	3
1.6	Методы физического воспитания и спортивной тренировки; классификация методов физического воспитания и спортивной тренировки; характеристика методов строго регламентированного упражнения; характеристика методов для освоения техники двигательных действий. /Ср/	2	14	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	3
1.7	Приемы и способы самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями /Ср/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	3
1.8	Средства и методы восстановления организма после физических нагрузок /Ср/	2	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	3

Примечание. Формы контроля: Эк – экзамен, К- контрольная работа, Ко- контрольный опрос, Сз- семестровое задание, З-зачет, ОП - отчет по практике.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Оценочные средства планируемых результатов обучения представлены в виде фондов оценочных средств (ФОС), разработанных в соответствии с локальным нормативным актом университета. ФОС может быть представлен в Приложении к рабочей программе.

Контрольные вопросы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины: Промежуточная аттестация осуществляется по итогам написания контрольной работы. Контрольная работа является формой отчетности студента, которая позволяет определить уровень освоения дисциплины. Условия выполнения контрольной работы представлены в фонде оценочных средств.

Темы контрольной работы:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.(УК-7)

2. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.(УК-7)
3. Физическая культура и спорт в вузе.(УК-7)
4. Варианты двигательных режимов и особенности занятий физической культурой для женщин.(УК-7)
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.(УК-7)
6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.(УК-7)
7. Вопросы долголетия, влияние на него вредных привычек.(УК-7)
8. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека и сон.(УК-7)
9. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.(УК-7)
10. Физическая культура в оптимизации работоспособности.(УК-7)
11. Физическая культура в профилактике нервно-эмоционального и психологического утомления студентов.(УК-7)
12. Роль физических упражнений в коррекции телосложения.(УК-7)
13. Значение занятий физической культурой и спортом в среднем и пожилом возрасте.(УК-7)
14. Физическая культура как фактор социализации личности студента.(УК-7)
15. Технологии обучения студентов спортивным двигательным действиям.(УК-7)
16. Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре.(УК-7)
17. Воспитание выносливости у студентов на занятиях физической культуры.(УК-7)
18. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.(УК-7)
19. Физическая культура в образовательном процессе вуза.(УК-7)
20. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.(УК-7)
21. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания.(УК-7)
22. Физическая культура как феномен научного познания.(УК-7)
23. Государственные и общественные структуры управления физкультурой и спортом.(УК-7)
24. Любительский и профессиональный спорт.(УК-7)
25. Физкультура и спорт в системе рыночных отношений.(УК-7)
26. Спортивные ритуалы, традиции, символика в спорте.(УК-7)

В рамках освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие критерии оценивания знаний студентов по оценочным средствам:

Студент в результате выполнения и сдачи оценочного средства может получить следующие оценки.

Отлично

Полностью и правильно выполнено, и оформлено задание.

При отчёте студент дал полные и правильные ответы на 90-100% задаваемых вопросов по теме работы.

Хорошо

Полностью и с небольшими неточностями выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные и с небольшими ошибками ответы на все задаваемые вопросы по теме работы или доля правильных ответов составила 70 – 89%.

Удовлетворительно

Не полностью и с ошибками выполнено и оформлено задание.

При отчёте студент дал не полные ответы и не на все задаваемые вопросы по теме работы. Доля правильных ответов составила 50 – 69%.

Неудовлетворительно

Студент не выполнил задание. Доля правильных ответов составила менее 50%.

Оценивание компетенций при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»

Исходя из 100-балльной (пятибалльной) системы оценивания системы оценки успеваемости студентов, в ходе освоения изучаемой дисциплины студент получает итоговую оценку, по которой оценивается уровень освоения компетенций.

90-100 баллов (отлично) повышенный уровень

Студент демонстрирует сформированность компетенций на повышенном уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности.

76-89 баллов (хорошо) базовый уровень

Студент демонстрирует сформированность дисциплинарной компетенций на базовом уровне: основные знания, умения и навыки освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний, умений и навыков на новые, нестандартные ситуации.

61-75 баллов (удовлетворительно) пороговый уровень

Студент демонстрирует сформированность компетенций на пороговом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями, умениями и навыками при их переносе на новые ситуации

0-60 баллов (неудовлетворительно) уровень освоения компетенций ниже порогового

Компетенции не сформированы. Проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство,	Электронный адрес
Л.1	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Юдина, Н. М.	Теоретические основы физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.2	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В., Юдина, Н. М.	Легкая атлетика в системе физического воспитания в технических вузах [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.3	Егорычева, Е. В., Чернышева, И. В., Шлемова, М. В.	Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2018	http://lib.volpi.ru
Л.4	Барчуков, И.С.	Физическая культура. Методики практического обучения [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/931924	М.: КноРус, 2019	https://www.book.ru/book/931924
Л.5	А.А. Бишаева, В.В. Малков	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник - https://www.book.ru/book/927932	М.: КноРус, 2018	https://www.book.ru/book/927932
Л.6	Якимович, В. С., Егорычева, Е. В.	Теоретические основы физической культуры. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2019	http://lib.volpi.ru
Л.7	Мусина, С. В., Якимович, В. С., Чернышева, И. В., Егорычева, Е. В., Шлемова, М. В.	Контрольные задания для оценки знаний по дисциплинам "Физическая культура и спорт", "Элективные дисциплины по физической культуре и спорту" [Электронный ресурс]: методические указания - http://lib.volpi.ru	Волжский, 2019	http://lib.volpi.ru
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Теория и практика физической культуры и спорта – http://www.teoriya.ru			
Э2	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: http://lib.sportedu.ru/			
6.3 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	MS Windows 7 Подписка Microsoft Imagine Premium			
6.3.1.2	MS Office 2003 Лицензия №41300906 от 01.11.2006г.			
6.3.1.3	MS Windows XP Подписка Microsoft Imagine Premium			
6.3.1.4	MS Office 2007 Лицензия №44436921 от 25.08.2008г.			
6.4 Перечень информационных справочных систем и электронных библиотечных систем (ЭБС)				
6.3.2.1	Информационно-справочная система «Консультант Плюс» - http://www.Consultant.ru/online/ Общество с ограниченной ответственностью «Инженеры информации». Договор №207-К об оказании информационных услуг с использованием экземпляров Системы «Консультант Плюс».			

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ) /ОБОРУДОВАНИЕ	
7.1	Открытый стадион, включающий: футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой (400 м), два сектора для прыжков, сектор для метания.
7.2	Площадка для подвижных игр и общей физической подготовки.
7.3	Оборудованный спортивный зал: 2 фермы с баскетбольными щитами, 4 баскетбольных щита, 10 баскетбольных мячей, волейбольные стойки, волейбольная сетка, 8 волейбольных мячей, 4 стола для настольного тенниса, 10 ракеток для настольного тенниса, 50 мячей для настольного тенниса, 2 ворот для минифутбола, 10 футбольных мячей, 5 комплектов для игры в шахматы, 1 шведская стенка, 3 гимнастических обруча, 30 гимнастических ковриков, 10 гимнастических палок, 19 гранат, калипер электронный, ростомер, силомер.
7.4	2 компьютера.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ, ПРАКТИКИ)	
<p>Физической культуре и спорту отводится важнейшая роль в формировании и подготовке к жизни здорового молодого поколения. Важным условием успешного освоения дисциплины является понимание студентами целей и задач дисциплины «Физическая культура и спорт».</p> <p>В процессе освоения дисциплины формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры и спорта для организации учебной и досуговой деятельности.</p>	

Методические указания к контрольной работе:

Контрольная работа выполняется в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.д. С помощью контрольной работы студент постигает наиболее сложные проблемы дисциплины, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу. Содержание контрольной работы студента определяется учебной программой дисциплины, заданиями и указаниями преподавателя.

Процесс написания контрольной работы включает:

- 1) выбор темы (студент самостоятельно выбирает тему контрольной работы, согласовывает тему с преподавателем);
- 2) подбор специальной литературы и иных источников, их изучение (умение находить необходимую литературу и обрабатывать ее, является важнейшей составляющей оценки исследования);
- 3) составление плана;
- 4) написание текста работы и ее оформление (при написании контрольной работы от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами));
- 5) защита (устное изложение).

Структура контрольной работы:

1. Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями Волжского политехнического института (филиал) ВолгГТУ.
2. Оглавление, где указываются основные разделы и – напротив – номер страницы, начинающей раздел.
3. Введение – раздел, в котором раскрывается актуальность и значение темы, формулируется цель и задачи работы; кратко обосновывается научная и практическая значимость избранной темы, обоснование необходимости проведения данного исследования, указываются цели и задачи темы, а также ее актуальность в современном мире. Во введении можно сделать обзор использованных источников.
4. Основная часть. Ее план, объем, содержание не регламентируются, а определяются темой работы. План основной части обычно включает четыре-пять разделов: тогда считается, что тема раскрыта глубоко, а выполненное задание заслуживает высокой оценки.
5. Заключение, в котором формулируются общие, развернутые выводы по теме в целом, устанавливается практическая ценность работы, указываются предложения и рекомендации относительно возможностей использования материалов работы.
6. Список использованной литературы (в алфавитном порядке). Он оформляется по требованиям ГОСТ 7.0.5-2008. Текст полностью написанной и оформленной работы подлежит тщательной проверке. Ошибки и опiski в тексте отрицательно сказываются на оценке.

Защита контрольной работы: предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 5-7 минут должен кратко изложить цели, задачи, основные положения своей работы. Основное внимание необходимо уделить выводам. В ходе выступления могут быть использованы схемы, таблицы, графики, видео презентации. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее ознакомились с текстом работы и отмечают ее сильные и слабые стороны. На основе обсуждения студенту выставляется соответствующая оценка.

Методические указания к учебным занятиям для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: Практический раздел учебной программы для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализуется индивидуально-дифференцированно и предусматривает решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач. При их реализации учитываются уровень функциональной и физической подготовленности каждого студента, характер и выраженность структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами, а также показания и противопоказания к занятиям физической культурой. Практические занятия носят корректирующую, восстановительную и оздоровительно-профилактическую направленность. На практических занятиях осваивают разделы программы по индивидуальным планам, самостоятельно разработанным под контролем преподавателей и с учетом рекомендаций врача. Основу занятий составляет оздоровительная и лечебная физическая культура. Практические занятия студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья проходят отдельно от студентов основной группы.