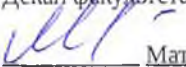


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»
(БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова)

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета

Матвеев П.В.
(подпись) ФИО
«31» 05 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление/специальность подготовки	15.03.01 Машиностроение
Специализация/профиль/программа подготовки	Машины и технология обработки металлов давлением
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Заочная
Факультет	Е Оружие и системы вооружения
Выпускающая кафедра	Е4 ВЫСОКОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА АВТОМАТИЧЕСКИХ СИСТЕМ
Кафедра-разработчик рабочей программы	О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
1	2	0	0	4	0	0	4	0	0	0	0	зач.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

15.03.01 Машиностроение

год набора группы: 2022

Программу составили:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Зиновьев Николай Алексеевич, к.пед.н., заведующий кафедрой



Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Алексеева Надежда Дмитриевна, старший преподаватель



Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

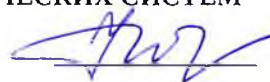
Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.



Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

Е4 ВЫСОКОЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА АВТОМАТИЧЕСКИХ СИСТЕМ

Заведующий кафедрой Нестеров Н.И., к.т.н., доц.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Разделы рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 — способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

УК-7

знания:

- ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности совершенствования физических способностей;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических способностей и свойств личности; основные требования психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;

умения:

- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические способности в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

навыки:

- различные современные понятия в области физической культуры;
- методики и методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющие потребности человека в рациональном использовании свободного времени;
- методы самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающие технологии; средства и методы развития прикладных физических способностей (выносливость, быстрота, сила, гибкость и координация) и психических качеств (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.), необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *15.03.01 Машиностроение*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания школьных курсов.

Требования к уровню подготовки обучающихся и предварительные компетенции определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 0 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %
				ВСЕГО	Практические занятия		УК-7
1	2	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом. 1. Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию различной направленности. 2. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	2	2	2	0	50
1	2	Раздел 2. Общая физическая подготовка. 1. Физический потенциал специалиста. 2. Повышение уровня физической подготовленности.	2	2	2	0	50
Всего за 2 семестр			4	4	4	0	100
Всего по дисциплине			4	4	4	0	100

3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию различной направленности.	1
2		Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	1
3	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Физический потенциал специалиста.	1
4		Повышение уровня физической подготовленности.	1
Всего за 2 семестр			4

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2						ДР				ДР						ДР	КПос, Тест, Докл, зач.

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- КПос – контроль посещаемости;
- Тест – тест;
- Докл – доклад;
- зач. – зачет.

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- тест;
- доклад.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
2. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005, 10 экз.
3. Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
4. Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
5. М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
6. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 5 экз.
7. Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. . Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

не требуется.

5.3. Периодические издания:

не требуются.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
2. <https://ura.it.ru> — Главная – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.;
3. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань.

Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;
- <http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/>- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Практические занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.2. Прочее:

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *15.03.01 Машиностроение*. Дисциплина реализуется на факультете *О Естественнотехнический БГТУ "ВОЕНМЕХ"* им. Д.Ф. Устинова кафедрой *О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ*.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:
УК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- тест;
- доклад.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **0 з.е., 0 ч.** Программой дисциплины предусмотрены практические занятия (**4 ч.**), самостоятельная работа студента (**0 ч.**).

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 0 ч., из них 4 ч. аудиторных занятий, и 0 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
---------------------	--------------------------	--------------------

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- доклад;
- контроль посещаемости;
- тест;
- зачет.

Критерии оценивания

Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

Доклад

Зачет предполагает доклад для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от сдачи нормативов по медицинским показателям. Проходной балл – 8.

Темы:

1. Физическое воспитание и физическое развитие.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО.
4. Здоровье. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.
5. Понятия физической рекреации, реабилитации. Адаптивная физическая культура.
6. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиена мест занятий, одежды, обуви.
7. Физическая подготовленность. Физические способности.
8. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
9. Содержание самостоятельных занятий.
10. Методика построения индивидуальных тренировочных программ.
11. Основные понятия о строении организма человека. Двигательная активность в социально-биологическом прогрессе человека. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Рекреация, реабилитация и адаптивная физическая культура.
13. Методика построения занятий по оздоровительной и лечебной физической культуре.
14. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
15. Профилактика травматизма.

Критерии оценивания:

1. Соответствие содержания заявленной теме - 1 балл;
2. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение) - 1 балл;
3. Содержание заданной темы раскрыто в полном объеме - 1 балл;
4. Наличие краткой характеристики первоисточников - 1 балл;
5. Свободное владение материалом - ответы на вопросы - 1 балл;
6. Оригинальность (содержательная, образная, стиливая, композиционная) - 1 балл;
7. Логичность, связность - 1 балл;
8. Языковая правильность - 1 балл
9. Выделение в тексте основных понятий и терминов их толкование - 1 балл;
10. Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения - 1 балл.

Контроль посещаемости

Требуется посещаемость всех практических занятий. Для отработки занятий студенту необходимо посетить дополнительно организованные занятия для студентов, не набравших

необходимое количество посещений.

Тест

Зачет предполагает сдачу контрольных нормативов.

Проходной балл по итогам выполнения четырех тестов оценки физической подготовленности – не менее 7 баллов (студенты основной группы), не менее 5 баллов (студенты подготовительной группы, при отсутствии справки об освобождении от сдачи нормативов).

Студенты определяются в подготовительную группу на основании медицинских документов и заключения спортивного врача.

Критерии оценивания физической подготовленности. Мужчины (1 балл / 2 балла / 3 балла)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 220 / 230 / 240;
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) - 9 / 11 / 13;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) - 9 / 11 / 13;
4. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) - 9 / 11 / 13.

Критерии оценивания физической подготовленности. Женщины (1 балл / 2 балла / 3 балла)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 160 / 170 / 180;
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) - 9 / 11 / 13;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) - 9 / 11 / 13;
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) - 30 / 35 / 40.

Примечание: одно испытание (тест) может быть заменено альтернативным при отсутствии возможности проведения теста по уважительным причинам; для замены преподаватель имеет право выбрать испытание (тест) из ВФСК ГТО и обязан руководствоваться нормативными требованиями, представленными в комплексе.

Зачет

Зачет по дисциплине предполагает посещаемость всех практических занятий (для всех групп здоровья); успешную сдачу контрольных нормативов (балл по итогам выполнения четырех тестов оценки физической подготовленности – не менее 7 баллов (студенты основной группы), не менее 5 баллов (студенты подготовительной группы, при отсутствии справки об освобождении от сдачи нормативов) или доклад по выбору из списка тем для студентов специальной медицинской группы и студентов, освобожденных от сдачи нормативов по медицинским показаниям (необходимое количество баллов для зачета – не менее 8).

Паспорт фонда оценочных средств

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Практические занятия			
1	2	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	2	2	2	0	50	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
1	2	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	2	2	2	0	50	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
Всего за 2 семестр			4	4	4	0	100	
Всего по дисциплине			4	4	4	0	100	