

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Экономика и гуманитарные науки»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине


Б.1.1.20 «Физическая культура»

направления подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое  
обеспечение машиностроительных производств  
профиль: «Технология машиностроения»

форма обучения – заочная  
курс – 1  
семестр – 1  
зачетных единиц – 2  
часов в неделю –  
всего часов – 72  
в том числе:  
лекции – 2  
коллоквиумы – нет  
практические занятия – нет  
лабораторные занятия – нет  
самостоятельная работа – 70  
зачет – 1 семестр  
экзамен – нет  
РГР – нет  
курсовая работа – нет  
курсовой проект – нет

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры ЭГН

«23» июня 2022 года, протокол № 11

Зав. кафедрой  /Ермакова М.Л./

Рабочая программа утверждена на заседании УМКН

«24» июня 2022 года, протокол № 5

Председатель УМКН  /Тихонов Д.А./

Энгельс 2022

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью преподаваемой дисциплины является выполнение социального заказа на воспитание гармонично развитой личности путем удовлетворения потребностей данной сферой культуры, разработки ее важнейших характеристик, структуры программ по трем направлениям развития:

- индивидуально-социализирующему;
- гуманитарно-образовательному;
- инновационно-педагогическому.

Цели образования, воспитания и развития находятся в динамической связи и при необходимости могут быть построены в различной композиции.

К целям образования следует отнести формирование у студентов системы знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, фактами, причинно-следственными связями, закономерностями, принципами, правилами и в теории и в практике физической культуры. К целям воспитания относится целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры. Цели развития связаны с всесторонним развитием физических качеств и способностей, укреплением здоровья, совершенствованием телосложения, повышением общей работоспособности, гармоническим развитием интеллекта, воли, эмоциональной и мотивационно-потребностной сфер личности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Понимание роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к трудовой деятельности.
2. Овладение умениями основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование навыков применения на практике элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части. Указанная дисциплина представляет собой уникальную учебную дисциплину, реализация которой проходит, главным образом, во внеаудиторной форме. Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Теоретический материал, предусмотренный Рабочей программой, студенты усваивают в процессе учебно-тренировочных занятий.

## **3. Требования к результатам освоения студентами дисциплины.**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

ОК-7 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- средства физического воспитания и спорта (теорию, методику, практику)
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов с учетом выбранной профессии.

Уметь:

- уметь осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;

– диагностировать состояние здоровья и его оценку, основные формы врачебного контроля, самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки функциональной подготовленности, физического развития и физической подготовленности;

- применять средства и методы физической культуры для направленного развития психофизических качеств, систематически сдавать нормы комплекса ГТО в соответствии своей возрастной группы.

Владеть:

– способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни, методов физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня здоровья, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а именно:

- методикой составления индивидуальных программ физического самовоспитания;
- методическими основами занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- основами методики самомассажа;
- методикой корригирующей гимнастики для глаз;
- методами оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовки.

#### 4. Распределение трудоемкости (час.) дисциплины по темам и видам занятий

№ Темы	Наименование Темы	Часы/ Из них в интерактивной форме					
		Всего	Лекции	Коллок-мы	Лабор-е	Практич-е	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой	72	2	-	-	-	70
	Всего	72	2	-	-	-	70

#### 5. Содержание лекционного курса

№ темы	Всего часов	№ лекции	Тема лекции. Вопросы, отрабатываемые на лекции	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
1	2	1	<i>ЗОЖ. Здоровьесберегающие технологии. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой: Самоконтроль. Простейшие тесты и функциональные пробы для определения тренированности и состояния дыхательной, сердечно-сосудистой, вегетативной нервной системы, координационных возможностей в пространстве. Методика составления комплексов физических упражнений различной направленности. Особенности организации самостоятельных занятий физической культурой.</i>	1-6

## 6. Содержание коллоквиумов

Коллоквиумы по дисциплине не предусмотрены.

## 7. Перечень практических занятий

Практические занятия по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Перечень лабораторных работ

Лабораторные работы по дисциплине не предусмотрены.

## 9. Задания для самостоятельной работы студентов

№ темы	Всего часов	Вопросы для самостоятельного изучения (задания)	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1	6	Дневник самонаблюдения: самооценка состояния здоровья и образа жизни на основании тестов, функциональных проб, субъективных показателей во взаимосвязи с биосоциальными факторами (возрастом, полом, курсом обучения, специальностью, географией вуза) и личностными ресурсами (местом здоровья в системе ценностей, самоактуализацией и гибкостью).	1,2
2	64	Составляющие здорового образа жизни. Выполнение недельного двигательного режима. Изучение здоровьесберегающих технологий. Составление и выполнение комплексов физических упражнений различной направленности. Самостоятельные занятия по формированию профессионально-прикладных, психофизических и физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».	2,5,6

## VI. СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО (возрастная группа от 18 до 24 лет)

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, по биатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

6	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	
---	---	--

**VI. СТУПЕНЬ КОМПЛЕКСА ГТО  
(возрастная группа от 25 до 29 лет)**

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	140
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	90
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, биатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120
5	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
6	В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов	

**10. Расчетно-графическая работа**

Расчетно-графические работы не предусмотрены учебным планом

**11. Курсовая работа**

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

**12. Курсовой проект**

Курсовой проект не предусмотрен учебным планом

**13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В процессе освоения образовательной программы у обучающегося в ходе изучения дисциплины «Физическая культура» должна быть сформирована общепрофессиональная компетенция ОК-7.

Уровни освоения компетенции ОК-7

Индекс ОК-7	Формулировка: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
----------------	--

Ступени уровней освоения компетенции	Отличительные признаки
Пороговый (удовлетворительный)	Знает: знает простейшие методики самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

	<p>Умеет: использовать средства физической культуры для укрепления здоровья.</p> <p>Владеет: владеет методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).</p>
Продвинутый (хорошо)	<p>Знает: знает методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, работоспособностью, усталостью, утомлением и средства для их направленной коррекции.</p> <p>Умеет: применять на практике здоровьесберегающие технологии и самосохранительное поведение.</p> <p>Владеет: - опытом занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта для развития профессионально важных физических и психических качеств.</p>
Высокий (отлично)	<p>Знает: методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, формы, методы, средства физической культуры, способствующие укреплению здоровья, повышения уровня физической подготовленности.</p> <p>Умеет: творчески подходит к использованию основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта</p> <p>Владеет: применяет средства для направленного развития физических качеств, систематически сдает контрольные нормативы и нормы комплекса ГТО в соответствии своей возрастной группы.</p>

### Тестовые задания по дисциплине

1. Физическая культура-это :

- а) стремление к высшим спортивным достижениям:
- б) разновидность развлекательной деятельности человека
- в) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям
- б) уровнем развития физических качеств
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения

3. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека
- б) результаты в челночном беге
- в) уровень развития общей выносливости

4. Самокоскопия – это:

- а) диагноз
- б) заболевание
- в) внешний осмотр

5. Антропометрия – это:

- а) диагноз
- б) индивидуальная оценка физического развития
- в) измерение основных физических показателей человека

6. Какую форму у здоровых людей имеет грудная клетка

- а) овальную
- б) прямоугольную
- в) коническую

7. Пульсометрия –

- а) самочувствие человека
- б) измерение частоты пульса
- в) соматические показатели

8. Брадикардия – это:

- а) заболевание внутренних органов
- б) переутомление организма
- в) разновидность нарушений ритма сердца, при котором частота сердечных сокращений менее 60 ударов в минуту (уреженное сердцебиение)

9. Тахикардия – это:

- а) болезнь почек
- б) учащённое сердцебиение
- в) нарушение функций дыхательной системы

10. Аритмия – это:

- а) мышечное напряжение
- б) давление крови в крупных артериях
- в) нарушение ритма сердцебиения

11. Что относится к весо-ростовому показателю:

- а) Проба Генче
- б) Индекс Кетле
- в) Проба Штанге

12. Отметьте формулу для нахождения индекса Кердо:

- а)  $ИК = Д + П$
- б)  $ИК = Д : П$
- в)  $ИК = Д \times П$

13. Проба Руфье оценивает:

- а) работоспособность сердца при физической нагрузке
- б) физические показатели человека
- в) работоспособность дыхательной системы

14. Что определяет Весо-ростовой индекс Кетле:

- а) сколько граммов веса приходится на см роста
- б) сколько граммов мышц приходится на 1 см тела
- в) количество жировых отложений на см роста

15. По какой формуле можно рассчитать показатель крепости телосложения по Пинье:

- а)  $ИП = \text{рост (см)} - (\text{вес (кг)} + \text{окружность грудной клетки в фазе выдоха (см)})$
- б)  $ИП = \text{рост (см)} + \text{масса (кг)} + \text{окружность грудной клетки на вдохе (см)}$ .
- в)  $ИП = \text{вес (см)} + (\text{масса (кг)} + \text{окружность грудной клетки на выдохе (см)})$

16. Проба Штанге:

- а) задержка дыхания на вдохе

- б) задержка дыхания на выдохе
- в) поднимание штанги: определение становой силы

17. Проба Ромберга используется для определения:

- а) массы тела
- б) состояния жировых отложений
- в) степени статической атаксии человека, а также его общих координационных возможностей в пространстве

18. Назовите количество разновидностей Пробы Ромберга:

- а) 1
- б) 3
- в) 4

19. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

21. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд/мин
- б) 170-180 уд/мин
- в) 140-160 уд/мин

24. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики составляет от:

- а) 5-7 до 10-20 мин;
- б) 8-10 до 20-30 мин;
- в) 10-7 до 30-40 мин.

Уровень освоения учебной дисциплины обучающимися определяется по следующим критериям: зачтено, не зачтено.

Критерий	Характеристика
Зачтено	выставляется студенту, который: <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнил самостоятельную работу в соответствии с предложенными рекомендациями;</li> <li>- прочно усвоил предусмотренный программный материал;</li> <li>- свободно оперирует понятиями изучаемой темы, знает роль и значение контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой;</li> <li>- умеет самостоятельно выполнить самооценку состояния здоровья и образа жизни на основании тестов, функциональных проб, субъективных показателей во взаимосвязи с биосоциальными факторами (возрастом, полом, курсом обучения, специальностью, географией вуза) и личностными ресурсами (местом здоровья в системе ценностей, самоактуализацией и флексибильностью);</li> <li>- приобрел навыки выполнения простейших методов самонаблюдения за состоянием своего здоровья, изменениями, происходящими в функциональных системах под воздействием физических упражнений, составления комплексов физических упражнений различной направленности для поддержания должного уровня физической</li> </ul>



	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Не зачтено	выставляется студенту, который не выполнил самостоятельную работу и не явился на зачет.

#### 14. Образовательные технологии

В учебном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий, основанных на принципах взаимодействия, активности обучаемых, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи. Создается среда образовательного общения, которая характеризуется открытостью, взаимодействием участников, равенством их аргументов, накоплением совместного знания, возможностью взаимной оценки и контроля. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 100%.

#### 15. Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине

##### Основная литература

1. Епифанова Н. Н., Залевский А. В. Здоровьесбережение студента и техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе: учеб. пособие для студентов всех специальностей/Н. Н. Епифанова, А. В. Залевский, Саратов: Сар. гос. техн. ун – т. 2012. 124 с.

2. Залевский А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на основе здоровьесберегающих технологий и нормативной основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебное пособие/А. В. Залевский, Н. Н. Епифанова, Саратов: Сарат. гос. техн. ун-т, 2014.-216 с. ISBN 978-5-7433-2748-5..

3. Тулякова О.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тулякова О.В.— Электрон.текстовые данные.— Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/93803.html>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

4. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон.текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

##### Интернет-ресурсы

5. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) Официальный сайт ГТО. Описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Ответы на вопросы. Медиагалерея. Новости ГТО. Открытый доступ.

6. Всероссийский портал [/news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru](http://news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru) .Правила регистрации на Всероссийском портале gto.ru. Открытый доступ.

#### 16. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование дисциплин в соответствии с учебным планом	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр. с перечнем основного оборудования.	Форма владения, пользования (собственность, оперативное управление, аренда и т.п.)
1	2	3	4
1	Физическая культура	Игровой спортивный зал 288 кв.м Шведская гимнастическая стенка - 15 шт. баскетбольные щиты -6 шт. стойки и сетка для волейбола – 1 шт.	Оперативное управление

2	Физическая культура	Теннисный зал 32 кв. м 4 теннисных стола.	Оперативное управление
3	Физическая культура	Тренажерный зал 36 кв.м Тренажерный комплекс («штанга народная», «скамья для жима лежа», «жим ногами»), стандартный тренажер «Батерфляй».	Оперативное управление
4	Физическая культура	Шахматный клуб Столы для игры – 10 шт.	Оперативное управление
5	Физическая культура	Методико – практический кабинет. Мультимедийная техника. Весы, тонометры, секундомеры, ростомер, динамометр.	Оперативное управление
6	Физическая культура	Спортивная площадка: поле для мини-футбола размеры: 22 x 40.	Оперативное управление
7	Физическая культура	Спортивная площадка площадь 20 x 18 поле для волейбола.	Оперативное управление
8	Физическая культура	Спортивная площадка на территории института: перекладины, брусья.	Оперативное управление
9	Физическая культура	Площадка для игры в дартс 5 x 4 кв.м мишени для дартса - 3 шт.	Оперативное управление

Рабочую программу составили доц. каф. ЭГН



Н.Н. Епифанова

профессор кафедры ЭГН



А.В. Залевский

### 17. Дополнения и изменения в рабочей программе

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Внесенные изменения утверждены на заседании УМКН  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_

Председатель УМКН \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /