

**РП СФОРМИРОВАНА,
СОГЛАСОВАНА
И УТВЕРЖДЕНА В ЭИОС**

УТВЕРЖДАЮ /А.Н. Дедов/
(Ф.И.О. декана (директора института))

Б.1.1.2 Физическая культура и спорт

11.03.03 Конструирование и технология электронных средств

Бакалавр

Проектирование и технология электронно-вычислительных средств

Распределение учебного времени

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 11.03.03 Конструирование и технология электронных средств

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	А.А. Смойлов
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
15.01.2025	протокол №	4	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	Т.С. Буканова
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	А.Н. Дедов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Стрепетов Александр Романович, главный инженер ООО "НПФ "Мета-Хром""

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 17.02.2025 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания: Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни умения: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности навыки: составляет комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: Знает историю развития, современное состояние и перспективы спорта в России и за рубежом умения: Умеет осуществлять поиск, конспектирование и анализ дополнительной литературы в области физической культуры. навыки: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, лекционные занятия

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: классическая лекция

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Физическая культура и спорт	72	УК-7
Лекция. 1.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях. 2Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности. 3.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений. 4.Основные системы оздоровительной физической культуры 5. Основы рационального питания. 6.Самостоятельные занятия по физической культуре, принципы построения тренировок.	18	
Практическое занятие. Легкая атлетика спринт бег на средние дистанции бег на длинные дистанции прыжки силовая гимнастика	18	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. 2. Объективные и субъективные признаки усталости. 3. Основы спортивной тренировки. 4. Социальные проблемы современного спорта. 5. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.	36	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает сдачу контрольных нормативов, написание реферата, эссе и т.д. Реферат должен содержать анализ источников литературы по исследуемой теме, оформлен по госту, пройти проверку на антиплагиат. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. . Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университе, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251
2.	Рипа, М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие : в 2 ч. Ч. 1 : Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова, 2013. - 288 с.	http://www.iprbookshop.ru/26508.html
3.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
4.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (1), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО

		для решения основных пользовательских задач
--	--	---

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

1. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
2. Основные виды спортивных игр.
3. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
4. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
5. Развитие выносливости во время занятий спортом.
6. Факторы влияющие на формирование лидерских качеств спортсмена.
7. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

8. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
9. Лыжный спорт: перспективы развития.
10. Физическая культура в дошкольных и школьных заведениях.
11. Физическая культура в высших учебных заведениях.
12. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
13. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
14. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры.
15. Кроссфит как новая концепция развития физических возможностей человека.
16. Новые формы двигательной активности, в молодежных субкультурах.
17. Формы организации занятий физической культурой и спортом в корпорациях, на предприятиях и т.п.
18. Менеджмент в спорте.
19. Современные фитнес залы, мода или необходимость.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

20. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
21. Объективные и субъективные признаки усталости.
22. Основы спортивной тренировки.
23. Социальные проблемы современного спорта.
24. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
25. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
26. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
27. Процесс организации здорового образа жизни.
28. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний".
29. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

30. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
31. Основные системы оздоровительной физической культуры.
32. Психология спортивного поединка.
33. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
34. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
35. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
36. Взаимосвязь физического и духовного развития личности
- 37.