

**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 11.03.2025 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	<b>знания:</b> Знает нормы здорового образа жизни. <b>умения:</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>навыки:</b> Владеет навыками здоровьесберегающих приемов, для соблюдения здорового образа жизни.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> Знает здоровьесберегающие приемы физической культуры. <b>умения:</b> Умеет подбирать индивидуально упражнения, для для укрепления организма и профилактики от заболеваний. <b>навыки:</b> 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: лекционные занятия, практические 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
---------------------	------------------	-------------------------

<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>72</b>	УК-7
Лекция. 1. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.	4	
2. Народные средства оздоровления.		
Практическое занятие. Легкая атлетика Силовая гимнастика	4	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация. 2. Социальные аспекты здоровья человека. 3. Православные каноны здоровья. 4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза. 5. Языческие каноны здоровья. 6. Мусульманские каноны здоровья.	64	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	0	

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (модуля) 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 (модуля), 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 (модуля), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Изучение дисциплины (модуля) включает выполнение работы, подготовку реферата, написание эссе и т.д. Реферат должен содержать анализ источников по исследуемой теме, пройти проверку на антиплагиат, и оформлен по госту. 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
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Бокач, Вера Михайловна. Отжимание как средство силовой подготовки студентов [Текст] : учебно-методическое пособие / В. М. Бокач, Л. Н. Васенева; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 39 с. ISBN 978-5-8158-1294-9. Экземпляры: всего 23.	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Bokach_otzhimanie_2014.pdf</a>

2.	Королев, А. С. Круговая тренировка как средство массовой физической подготовки студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Королев А. С., Барышникова О. Г., Андронов С. А.; Барышникова О. Г., Андронов С. А. Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 68 с. ISBN 978-5-507-46733-4.	<a href="https://e.lanbook.com/book/351980">https://e.lanbook.com/book/351980</a>
3.	Гимазов, Р. М. Теория и методика физической культуры и спорта: обучение двигательным действиям [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Гимазов Р. М. 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 156 с. ISBN 978-5-507-48879-7.	<a href="https://e.lanbook.com/book/365858">https://e.lanbook.com/book/365858</a>
4.	Лукияненко, В. П. Теория физической культуры и спорта. Практические занятия [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Лукияненко В. П., Лукияненко Н. В.; Лукияненко В. П. Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 116 с. ISBN 978-5-507-48239-9.	<a href="https://e.lanbook.com/book/370211">https://e.lanbook.com/book/370211</a>

## 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), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (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. 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.

#### Фонд оценочно-диагностических средств для текущего контроля порогового уровня физической подготовленности студентов

	Кросс 1км	Кросс 500м	Подтягивание на перекладине	Отжимание от пола	Бег 60м Муж.	Бег 60м жен.
35	2.53.0	1.32.0	35	60	7,5	8,8
34	2.56.0	1.33.0	33	56	7,6	8,9
33	2.57.0	1.34.0	31	52	-	-
32	2.59.0	1.35.0	29	48	7,7	9,0
31	3.01.0	1.36.0	27	44	-	-
30	3.02.0	1.37.0	25	40	7,8	9,1
29	3.04.0	1.38.0	24	39	-	-
28	3.06.0	1.39.0	23	38	7,9	9,2
27	3.08.0	1.40.0	22	37	-	9,3
26	3.10.0	1.41.0	21	36	8,0	9,4
25	3.12.0	1.42.0	20	35	8,1	9,5
24	3.14.0	1.43.0	19	33	-	9,6
23	3.16.0	1.44.0	18	31	8,2	9,7
22	3.18.0	1.45.0	17	29	8,3	9,8
21	3.19.0	1.46.0	16	27	-	-
20	3.20.0	1.47.0	15	25	8,4	9,9
19	3.24.0	1.51.0	14	24	8,5	10,0
18	3.28.0	1.55.0	13	23	8,6	10,1

17	3.32.0	1.59.0	12	22	8,7	10,2
16	3.36.0	2.03.0	11	21	8,8	10,3
15	3.40.0	2.07.0	10	20	8,9	10,4
14	3.44.0	2.11.0	9	19	9,0	10,5
13	3.48.0	2.15.0	8	18	9,1	10,6
12	3.52.0	2.19.0	7	17	9,2	10,7
11	3.56.0	2.23.0	6	16	9,3	10,8
10	4.00.0	2.27.0	5	15	9,4	10,9
9	4.04.0	2.31.0	-	14	9,5	11,0
8	4.08.0	2.35.0	-	12	9,6	11,1
7	4.12.0	2.39.0	4	10	9,7	11,2
6	4.16.0	2.43.0	-	-	9,8	11,3
5	4.20.0	2.47.0	-	-	9,9	11,4
4	4.24.0	2.51.0	-	-	10,0	11,5
3	4.28.0	2.55.0	3	9	10,1	11,6
2	4.32.0	2.59.0	2	7	10,2	11,7
1	4.36.0	3.03.0	1	5	10,3	11,8

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

## Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

- 1.Раскройте понятие "ЗОЖ"
- 2.Что определяет объем физической нагрузки?
3. Что такое двигательная активность?
- 4.Ловкость — это:
- 5.Сила?
- 6.Быстрота?
- 7.Выносливость?
- 8.Гибкость?
- 9.Основные факторы закаливания?
- 10.Варианты тестов Купера , что определяют методика проведения и оценок.

- 1.Развитие общей и специальной выносливости.
- 2.Повышение силовых возможностей(подтягивания, отжимания)
- 3.Развитие гибкости.
- 4.Совершенствование попеременного двушажного хода в лыжной подготовке.