МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Альметьевский государственный нефтяной институт»

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор АГНИ
_____ А.Ф. Иванов
(подпись) (ФИО)
«___» _____2019г.

Рабочая программа дисциплины Б1. Б.23.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки: 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Направленность (профиль) программы: Технология машиностроения.

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019г.

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Авторы	Г.А. Камалиева		18.06.19
Рецензент	Н.И. Баранкова		19.06.19
Зав. обеспечивающей кафедрой «Физическая и специальная подготовка»	Г.А. Камалиева		20.06.19
Зав. выпускающей кафедрой «Нефтегазовое оборудование и технология машиностроения»	Г.И. Бикбулатова		21.06.19

Альметьевск, 2019г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся.

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине.

4.2. Содержание дисциплины.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине.

6.1. Перечень оценочных средств

6.2. Уровень освоения компетенций и критерии оценивания результатов обучения

6.3. Варианты оценочных средств

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

7. Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методических изданий, необходимых для освоения дисциплины

8.Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и информационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

10. Перечень информационных технологий.

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Аннотация рабочей программы дисциплины

Приложение 2. Лист внесения изменений

Приложение 3. Фонд оценочных средств

Рабочая программа дисциплины «**Физическая культура и спорт»** разработана доцентом кафедры физической и специальной подготовки **Камалиевой Г.А.**

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Компетенции обучающегося формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Оцениваемые компетенции (код, наименование)	**Результаты освоения компетенции**	**Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации**
ОК-7 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	***знать:*** - основные понятия теории физического воспитания и здорового образа жизни; - основные методы и средства физического воспитания; - построение учебно-тренировочного занятия и особенности проведения его; - способы контроля и оценки физического развития и подготовленности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболевания и вредных привычек; ***уметь:*** - выбирать необходимые средства и методы физического воспитания для достижения необходимого уровня физической подготовки; - применять на практике физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; - самостоятельно составлять комплексы ОРУ; - применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма; ***владеть:*** - основами средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья; - средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности;	**Текущий контроль:** Аудиторная работа Практические задания **Промежуточная аттестация:** Зачет

	- самостоятельно проводить комплексы ОРУ; - средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.	

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав Блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к базовой части ОПОП по направлению 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, направленность (профиль) – Технология машиностроения. Осваивается на 1,2,3 курсах в 2,4,6 семестрах.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся.

Общая трудоемкость дисциплины – 2 зачетные единицы, 72 часа.

Контактная работа обучающихся с преподавателем - 72 часа, в том числе:

- лекции – 4 часа;
- практические занятия – 72 часа.

Форма контроля дисциплины: зачет во 2 семестре.

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине

Тема дисциплины	семестр	Виды контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
		Лекции,ч.	Практические занятия, ч.	Лабораторные работы, ч.	
Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.	2	2			
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	2	2			
Гимнастика	2	-	8	-	-

Легкая атлетика	2	-	6	-	-
Итого за семестр	**2**	**4**	**14**	**-**	-
Гимнастика	4	-	10	-	-
Методико-практическое занятие: - Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. - Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	4	-	2	-	-
Легкая атлетика	4	-	6	-	-
Итого за семестр	**4**	**-**	**18**	**-**	-
Гимнастика	6	-	24	-	-
Методико-практическое занятие: - Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. -Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	6	-	2	-	-
Легкая атлетика	6	-	10	-	-
Итого за семестр	**6**	**-**	**36**	**-**	-
Итого по дисциплине		**-**	**72**	**-**	-

4.2 Содержание дисциплины

Тема	Кол-во часов	Используемый метод	Формируемые компетенции
Семестр 2. Лекция. (4 часа)			
Содержание: Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту.	**2 часа**		**ОК-7**
Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	**2 часа**		**ОК-7**
Гимнастика (8 часов)			
П-з. 1. Изучение строевых упражнений. Содержание: построение и перестроения. Развитие двигательных качеств посредством общеразвивающих упражнений. Изучение исходных положений рук, ног, туловища, седы, упоры, стойки приседы, наклоны. ОФП: упражнения для мышц пресса.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 2. Изучение строевых упражнений. Содержание: перестроения и передвижения. Совершенствование ОРУ для рук, ног, туловища. Изучение акробатических упражнений – группировка, перекаты. ОФП: упражнения	**2 часа**		**ОК-7**

для мышц спины.			
П-з. 3. Совершенствование строевых приемов. Содержание: ОРУ изучение акробатических упражнений. Кувырок вперед из упора в присев, стойка на лопатках. ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа**.**	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 4. Совершенствование строевых приемов. Содержание: ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок вперед прыжком. ОФП: лазание по канату, упражнения с гантелями	**2 часа**		**ОК-7**
Легкая атлетика (6 часов)			
П-з. 1. Бег на короткие дистанции. Содержание: совершенствование техники бега по прямой дистанции; совершенствование техники бега по повороту; совершенствование техники низкого старта и стартового разгона; совершенствование техники финиширования; совершенствование специально-беговых упражнений; развитие скоростно-силовых качеств.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 2. Бег на средние и длинные дистанции. Содержание: совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега по повороту; совершенствование техники бега по прямой; совершенствование техники высокого старта и финиширования; совершенствование специально-беговых упражнений; развитие скоростно-силовых качеств и выносливости	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 3. Эстафетный бег. Содержание: совершенствование техники передачи эстафетной палочки; совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега; совершенствование техники эстафетного бега в целом; развитие скоростных качеств.	**2 часа**		**ОК-7**
Семестр 4. Гимнастика (10 часов).			
П-з. 1. Развитие физических качеств с помощью ОРУ. Содержание: изучение акробатических упражнений: сочетания кувырков вперед и назад с заданной скоростью. Юноши: прыжком кувырок вперед в упор присев, девушки: мост с поворотом в упор присев. ОФП: юноши – подтягивание на перекладине, отжимание на брусьях; девушки – сгибание и разгибание в висе в положении лежа на перекладине высотой 90 см.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 2. ОРУ в парах. Содержание: изучение акробатических упражнений: переднее равновесие на левой, правой, руки в стороны. Совершенствование акробатических упражнений: сочетания кувырков вперед и назад с заданной скоростью. Юноши: изучение комплекса ритмической гимнастики; девушки: изучение комплекса ритмической гимнастики. ОФП: упражнения для мышц пресса.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 3. Комплекс ОРУ подготовленный студентами. Содержание: совершенствование акробатических упражнений: сочетания кувырков вперед и назад с	**2 часа**		**ОК-7**

прыжками и поворотами на 180, 360 градусов: переднее равновесие, мост с поворотом в упор присев. Юноши: изучение упражнения переворот в сторону; девушки: изучение комплекса ритмической гимнастики №2. ОФП: юноши – поднимание ног в висе и перекладине; девушки – упражнения для мышц пресса.			
П-з. 4. ОРУ с гантелями. Содержание: совершенствование акробатических упражнений сочетания кувырков вперед и назад с прыжками и поворотами на 180, 360 градусов: переднее равновесие, мост с поворотом в упор. Юноши: изучение комбинации на брусьях; девушки: изучение комплекса ритмической гимнастики №2. ОФП: лазание по канату, приседание на одной ноге, приседание со штангой.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 5. ОРУ в парах. Содержание: совершенствование акробатических композиции на ковре. Контрольное выполнение. Юноши: совершенствование комбинации на брусьях; девушки: совершенствование комплекса ритмической гимнастики №2. ОФП: прыжки в длину с места толчком двух ног, прыжки через скакалку.	**2 часа**		**ОК-7**
Методико-практические занятия (2 часа)			
Содержание: Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	**2 часа**		**ОК-7**
Легкая атлетика (6 часов).			
П-з. 1. Бег на короткие дистанции и прыжок в длину с места. Содержание: совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом; совершенствование техники специально-беговых упражнений; совершенствование техники прыжка в длину с места в целом.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 2. Бег на средние и длинные дистанции. Содержание: совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом; совершенствование техники специально-беговых упражнений; развитие скоростно-силовых качеств и выносливости	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 3. Метание гранаты и эстафетный бег. Содержание: совершенствование техники метания гранаты в целом. совершенствование техники передачи эстафетной палочки; совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега; совершенствование техники эстафетного бега в целом; развитие скоростных качеств.	**2 часа**		**ОК-7**
Семестр 6. Гимнастика (24 часа).			
П-з. 1. ОРУ. Содержание: совершенствование акробатических упражнений. Развитие силы основных мышечных групп, используя комплекс атлетической гимнастики.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 2. ОРУ с гантелями. Содержание: совершенствование акробатических упражнений: различные сочетания кувырков с заданной скоростью, переворот боком. Юноши: совершенствование комбинации на брусьях. Девушки: изучение композиции с	**2 часа**		**ОК-7**

мячом**.** ОФП: упражнения для мышц пресса**.**			
П-з. 3. ОРУ в парах. Содержание: совершенствование композиции на ковре. Юноши: совершенствование комбинации на брусьях. Девушки: совершенствование с композиции с мячом. ОФП: юноши – подтягивание на перекладине; девушки – подтягивание на перекладине.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 4. ОРУ с гантелями. Содержание: контрольные выполнения юноши: комбинации на брусьях; девушки: композиции с мячом. Совершенствование комплекса атлетической гимнастики.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 5. Развитие силы основных мышечных групп. Содержание: для мышц рук и плечевого пояса (сгибание и разгибание рук, передвижение на руках в упоре лежа с партнером, подтягивание в висе, лазание по канату). Для мышц туловища и шеи (наклоны и повороты головы и шеи, то же оказывая сопротивление руками, упражнения на пресс). Для мышц ног**.**	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 6. ОРУ совершенствование акробатических упражнений. Содержание: кувырок вперед, назад, стойка на лопатках, мост. Изучение акробатической композиции на ковре. ОФП: приседания со штангой, упражнения с гирями, гантелями.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 7. ОРУ с гимнастической палкой. Содержание: совершенствование акробатических на ковре. Юноши: изучение комбинации на брусьях, девушки: изучение комплекса ритмической гимнастики. ОФП: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 8. ОРУ в парах. Содержание: совершенствование акробатической композиции на ковре. Юноши: совершенствование комбинации на брусьях, девушки: изучение комплекса ритмической гимнастики. ОФП: выполнение комплекса легкоатлетической гимнастики.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 9. ОРУ. **Совершенствование акробатической композиции на ковре.** Содержание: юноши: совершенствование комбинации на брусьях, девушки: совершенствование комплекса ритмической гимнастики. ОФП: упражнения для развития гибкости в парах, у шведской стенки.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 10. ОРУ в парах контрольная выполнения акробатической композиции на ковре. Содержание: юноши: совершенствование комбинации на брусьях, девушки: изучение комплекса ритмической гимнастики. ОФП: юноши – подтягивание на перекладине; девушки - подтягивание в положении лежа на перекладине высотой 90 см.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 11. ОРУ. Содержание: юноши: контрольная выполнения комбинации на брусьях, девушки: контрольная выполнения комплекса ритмической гимнастики. ОФП: юноши – поднимание ног к перекладине; девушки – поднимание туловища из положения, лежа на спине с закрепленными ногами, руки за голову.	**2 часа**		**ОК-7**

П-з. 12. Подготовка к сдаче ГТО	**2 часа**		**ОК-7**
Методико-практические занятия. (2 часа)			
Содержание: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	**2 часа**		**ОК-7**
Легкая атлетика (10 часов).			
П-з. 1. Бег на короткие дистанции и прыжок в длину с места. Содержание: совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом; совершенствование техники специально-беговых упражнений; совершенствование техники прыжка в длину с места в целом.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 2. Бег на средние и длинные дистанции. Содержание: совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом; совершенствование техники специально-беговых упражнений; развитие скоростно-силовых качеств и выносливости	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 3. Метание гранаты и эстафетный бег. Содержание: совершенствование техники метания гранаты в целом. совершенствование техники передачи эстафетной палочки; совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега; совершенствование техники эстафетного бега в целом; развитие скоростных качеств.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 4. Метание гранаты. Содержание: совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда; совершенствование техники метания с места; совершенствование техники метания с бросковых шагов; совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты; совершенствование техники метания гранаты в целом.	**2 часа**		**ОК-7**
П-з. 5. Прыжок в длину с места. Содержание: совершенствование техники прыжка в длину с места по частям (фазам); развитие прыгучести, координационных способностей; совершенствование техники правильного приземления после прыжка	**2 часа**		**ОК-7**

5.Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Часы на самостоятельную работу не предусмотрены учебным планом.

6.Фонд оценочных средств по дисциплине

Основной целью формирования ФОС по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» является создание материалов для оценки качества подготовки обучающихся и установления уровня освоения компетенций.

Полный перечень оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине приведен в Фонде оценочных средств (приложение 3 к данной рабочей программе).

Текущий контроль освоения компетенций по дисциплине проводится при изучении материала на аудиторной работе, тестировании физических качеств.

Итоговой оценкой освоения компетенций является промежуточная аттестация в форме зачета, проводимая с учетом результатов текущего контроля.

6.1. Перечень оценочных средств

Вид оценочного средства	**Краткая характеристика оценочного средства**	**Представление оценочного средства в фонде**
Текущий контроль		
Практические задания	Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно дома и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	Комплект практических заданий
Аудиторная работа	Посещение практических занятий. Задания в аудиторных работах направлены на развитие и совершенствование двигательных качеств должны включать элемент командной работы. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе решения практических задач.	Задания для выполнения на практических занятиях (оценка техники)
Зачет		
Зачет	Зачет по результатам текущего контроля по уровням освоения компетенций	

6.2. Уровень освоения компетенций и критерии оценивания результатов обучения

№ п/п	Оцениваемые компетенции (код, наименование)	Планируемые результаты обучения	Уровень освоения компетенций			
			Продвинутый уровень	**Средний уровень**	**Базовый уровень**	**Компетенции не освоены**
			Критерии оценивания результатов обучения			
			«отлично» (от 86 до 100 баллов)	**«хорошо» (от 71 до 85 баллов)**	**«удовлетворительно» (от 55 до 70 баллов)**	**«неудовлетв.» (менее 55 баллов)**
			Зачтено (от 55 до 100 баллов)			**Не зачтено (менее 55 баллов)**
1	**ОК-7** Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	***знать:*** - основные понятия теории физического воспитания и здорового образа жизни; - основные методы и средства физического воспитания; - построение учебно-тренировочного занятия и особенности проведения его; - способы контроля и оценки физического развития и под-готовленности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболевания и вредных привычек;	Сформированные систематические представления об основах физической культуры и здорового образа жизни; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы представления об основах правил и способов планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Неполные представления об основах способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Фрагментарные представления об основах физической культуры и здорового образа жизни.
		уметь: -выбирать необходимые средства	Сформированное умение осуществлять, использовать средства физической	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы использования	В целом успешное, но не систематическое использование	Фрагментарное использование средств физической культуры

		и методы физического воспитания для достижения необходимого уровня физической подготовки; -применять на практике физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; -самостоятельно составлять комплексы ОРУ; -применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма;	культуры для оптимизации работоспособности; делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений; применять основные методики самостоятельных занятий и вести контроль за состоянием своего организма.	основных методик самостоятельных занятий и вести контроль за состоянием своего организма.	индивидуальных видов спорта или систем физических упражнений.	для оптимизации работоспособности.
		владеть: - основами средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья; - средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности в профессиональной деятельности; - самостоятельно проводить комплексы ОРУ; - средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.	Успешное и систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом успешное, но не систематическое владение методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Фрагментарное владение методиками физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Отсутствие навыков владения методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

6.3. Варианты оценочных средств

6.3.1. Практические задания

6.3.1.1. Порядок проведения

Выполнение практических заданий осуществляется студентами на практических занятиях и самостоятельно с использованием лекционного материала, а также материалов из списка рекомендованной основной и дополнительной литературы, учебно-методических изданий и нормативно-правовых источников. Ответ студента оценивается преподавателем в соответствии с установленными критериями.

6.3.1.2. Критерии оценивания

Баллы в интервале 86-100% от максимальных (максимальный балл приведен в п. 6.4) ставятся, если обучающийся:

- умеет разбирать альтернативные варианты решения практических задач, развиты навыки критического анализа проблем, предлагает новые решения в рамках поставленной задачи.

Баллы в интервале 71-85% от максимальных ставятся, если обучающийся:

- показал умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, но допустил некритичные неточности и доказательства в ответе и решении.

Баллы в интервале 55-70% от максимальных ставятся, если обучающийся:

- в состоянии решать задачи в соответствии с заданным алгоритмом, однако допускает ряд ошибок при решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Баллы в интервале 0-54% от максимальных ставятся, если обучающийся:

- допускает грубые ошибки в решении типовых практических задач (неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой дисциплины).

6.3.1.3. Содержание оценочного средства

Примерные варианты практических заданий:

П.З.1. **Самоконтроль функционального состояния организма.** По простейшим медико-биологическим характеристикам вашего организма (ЧСС, АД, ЖЭЛ, Рост, Вес, ДК, время восстановления ЧСС после стандартной физической нагрузки, окружность грудной клетки) оцените собственное физическое развитие, используя метод стандартов.

П.З. 2. **Экспресс-оценка уровня соматического здоровья, занимающихся оздоровительной физической культурой.** Оцените уровень соматического здоровья, используя одну из доступных диагностических экспресс-оценок Г.Л. Апанасенко и Р.Г. Науменко 1988г.

П.З. 3. **Методика составления вариантов и проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики.** Разработать комплекс утренней гигиенической гимнастики (составить комплект). Провести комплекс утренней гигиенической гимнастики

П.З. 4. **Методика составления вариантов и проведение комплекса вводно-подготовительной гимнастики.** Разработать комплекс вводно-подготовительной части занятия по физической культуре (составить комплект).

Провести комплекс вводно-подготовительной части занятия по физической культуре.

П.З. 5. **Оценка двигательной активности. Самоконтроль состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.** Оценить собственную двигательную активность. Дневник самоконтроля.

П.З. 6. **Методика составления вариантов и проведение комплекса производственной гимнастики.** Разработать комплекс производственной гимнастики по физической культуре (составить комплект). Провести комплекс производственной гимнастики по физической культуре.

6.3.2 Аудиторная работа

Семестр 2

ГИМНАСТИКА

Примерные варианты заданий:
1.Развитие двигательных качеств
2. Совершенствование двигательных действий

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Примерные варианты заданий:
1.Техника бега на короткие дистанции
2.Техника бега на средние и длинные дистанции
3. Эстафетный бег
4. Челночный бег

Семестр 4
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Примерные варианты заданий:
1.Техника бега на короткие дистанции
2.Техника бега на средние и длинные дистанции
3. Эстафетный бег
4. Челночный бег

ГИМНАСТИКА

Примерные варианты заданий:
1.Развитие двигательных качеств
2. Совершенствование двигательных действий

Семестр 6
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Примерные варианты заданий:
1.Техника бега на короткие дистанции
2.Техника бега на средние и длинные дистанции
3. Техника Эстафетный бег

4. Техника Челночный бег
5. Техника Метание гранаты

ГИМНАСТИКА

Примерные варианты заданий:
1.Развитие двигательных качеств
2. Совершенствование двигательных действий
3.Развитие профессиональных двигательных умений и навыков

6.3.3. Зачет

6.3.3.1. Порядок проведения

Зачет формируется по результатам текущего контроля, без дополнительного опроса, так как в течение семестра проводится необходимое количество контрольных мероприятий, которые в своей совокупности проверяют уровень сформированности соответствующих компетенций.

6.3.3.2. Критерии оценивания

Для получения зачета общая сумма баллов за контрольные мероприятия текущего контроля (с учетом поощрения обучающегося за участие в научной деятельности или особые успехи в изучении дисциплины) должна составлять от 35 до 60 баллов.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу получают зачет по учебной дисциплине "Физическая культура и спорт". Условием получения зачета являются: наличие медицинского осмотра, выполнение практических заданий, регулярность посещения занятий по расписанию, участие в методико-практических занятиях. Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» не связано с физической и функциональной подготовленностью занимающих, с их практическими умениями, навыками, уровнем развития физических качеств. Для освоения курса нет ограничений, которые рекомендованы для занятий по физической (практической подготовке) в соответствии с медицинской группой: основная, подготовительная, специальная. Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» нет медицинских противопоказаний. Поэтому данная дисциплина не предполагает дифференциации студентов по медицинским группам для оценки уровня их теоретической подготовки по предмету.

При подготовке к зачёту обучающимся необходимо опираться прежде всего на методико-практические занятия с использованием лекционных элементов, а также на источники, которые разбирались на занятиях в течение семестра.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

В ГБОУ ВО АГНИ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся.

Общие положения:
Принципы балльно-рейтинговой системы
оценки знаний студентов

Итоговая семестровая оценка знаний студентов определяется как суммарный результат семестровых, текущих и промежуточных тестов (до 100 баллов).

Рейтинг является обобщенным показателем качества обучения студентов и определяется как суммарный результат контроля знаний и умений в виде недифференцированного зачета.

Порядок выставления рейтинговой оценки

1. До начала семестра преподаватель составляет рейтинговую систему оценки знаний студентов по дисциплине, с разбивкой ее по текущим аттестациям, включает ее в рабочую программу.
2. Преподаватель обязан на первом занятии довести до студентов условия рейтинговой системы оценивания знаний и умений по дисциплине.
3. После проведения контрольных испытаний преподаватель обязан ознакомить студентов с их результатами и по просьбе студента объяснить объективность выставленной оценки.
4. В случае пропусков занятий по неуважительной причине студент имеет право добрать баллы после изучения всех модулей до начала экзаменационной сессии.
5. Если сумма баллов за итоговую аттестацию менее 55 баллов студент имеет право добрать баллы после окончания семестра во время консультаций, назначенных преподавателем.
6. При условии отработки пропущенных по неуважительной причине практических занятий преподаватель добавляет баллы к результатам следующей аттестации. В этом случае выставленный балл может превышать предел, определенный ППС для этой аттестации.
7. Преподаватель несет ответственность за правильность подсчета итоговых баллов.
8. Преподаватель не имеет право аннулировать баллы, полученные студентом во время семестра, и обязан учитывать их при выведении итоговой оценки.
9. В зачетный лист преподаватель проставляет итоговую сумму баллов, полученную при аттестации по всем модулям.
10. До начала экзаменационной сессии преподаватель обязан сдать зачетный лист (с указанием набранных студентами баллов) в деканат.

Распределение рейтинговых баллов по дисциплине

По дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрено по одному дисциплинарному модулю в каждом семестре.

Дисциплинарный модуль 2.1

Дисциплинарный модуль	**ДМ 2.1**
Текущий контроль (практические задания)	20-40
Текущий контроль (аудиторная работа)	35-60
Итоговый балл:	**55-100**

№ п/п	**Виды работ**	**Максимальный балл**
Текущий контроль		
2	Экспресс-оценка уровня соматического здоровья	10
3	Разработка комплекса утренней гигиенической гимнастики	10
	Проведение комплекса утренней гигиенической гимнастики	20
Итого:		**40**
Текущий контроль		
1	Аудиторная работа	60
Итого по ДМ 2.1:		**100**

Дисциплинарный модуль 4.1

Дисциплинарный модуль	**ДМ 4.1**
Текущий контроль (практические задания)	20-40
Текущий контроль (аудиторная работа)	35-60
Итоговый балл:	**55-100**

№ п/п	**Виды работ**	**Максимальный балл**
Текущий контроль		
1	Самоконтроль функционального состояния организма	10
4	Разработка комплекса вводно-подготовительной части занятия по физической культуре	10
	Проведение комплекса вводно-подготовительной части занятия по физической культуре	20
Итого:		**40**
Текущий контроль		
1	Аудиторная работа	60
Итого по ДМ 4.1:		**100**

Дисциплинарный модуль 6.1

Дисциплинарный модуль	**ДМ 6.1**
Текущий контроль (практические задания)	20-40
Текущий контроль (аудиторная работа)	35-60
Итоговый балл:	**55-100**

№ п/п	**Виды работ**	**Максимальный балл**
Текущий контроль		
1	**Оценка собственной двигательной активности:**	
	Тестирование	5
	Дневник самоконтроля	5
2	Разработка комплекса производственной гимнастики	10
	Проведение комплекса производственной гигиенической гимнастики	20
Итого:		**40**
Текущий контроль		
1	Аудиторная работа	60
Итого по ДМ 6.1:		**100**

Студентам могут быть добавлены **дополнительные баллы** за следующие виды деятельности:

- участие в научно-исследовательской работе кафедры (до 7 баллов);
- выступление с докладами (по профилю дисциплины) на конференциях различного уровня (до 5 баллов);
- участие в написании статей с преподавателями кафедры (до 5 баллов).

В соответствии с Учебным планом направления подготовки 15.03.05 – «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» по дисциплине «Физическая культура и спорт» предусмотрен **зачет.**

Для получения зачета общая сумма балов (за дисциплинарные модули и дополнительные баллы) должна составлять от 55 до 100 баллов.

7. Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методических изданий, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Библиографическое описание	Количество печатных экземпляров или адрес электронного ресурса	Коэффициент обеспеченности
Основная литература			
1.	Ахметов, А. М. Теоретический	Режим доступа:	1

	курс по дисциплине «Физическая культура»: лекции / А. М. Ахметов. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013. — 213 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS :	http://www.iprbookshop.ru/30219.html	
2.	Ветков, Н. Е. Курс лекций по физической культуре : учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/61053.html	1
3.	Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 с. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11049.html	1
4.	Валкина, Н. В. Теория и методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой и спортом : методическое пособие / Н. В. Валкина, Н. С. Григорьева, С. Н. Башкайкина. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 59 с. — ISBN 978-5-86045-452-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59186.html	1
5.	Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2018.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80802.html	1

	— 98 с. — 978-5-6040844-8-9.		
6.	Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70999.html	1
7.	Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон. текстовые данные. — М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/79030.html	1
8.	Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — 978-5-4486-0765-3.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/81323.html	1
Дополнительная литература			
1.	Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70821.html	1
2.	Замчевская, Е. С. Использование элементов баскетбола в круговой тренировке во время учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. С. Замчевская. — Электрон. текстовые данные. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/80418.html	1

	В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 65 с. — 2227-8397.		
3.	Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. Н. Дисько. — Электрон. текстовые данные. — Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2018. — 252 с. — 978-985-503-802-4.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/84881.html	1
4.	Якимов, А. М. Инновационная тренировка выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс] / А. М. Якимов, А. С. Ревзон. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2018. — 100 с. — 978-5-9500178-3-4.	Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74294.html	1
Учебно-методические издания			
1.	Болгарова М.К., Камалиева Г.А. Средства, методы и формы проведения подготовительной части занятия по физической культуре: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для бакалавров всех направлений подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2017г. -44с.	Режим доступа: http://elibrary.agni-rt.ru	1
2.	Камалиева Г.А., Болгарова М.К. Волейбол: методические указания по проведению практических занятий по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для бакалавров всех направления подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2016г. - 28с.	Режим доступа: http://elibrary.agni-rt.ru	1
3.	Болгарова М.К., Камалиева Г.А. Баскетбол: методические указания по проведению практических занятий по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для бакалавров всех направления подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2016г. – 32с.	Режим доступа: http://elibrary.agni-rt.ru	1
4.	Майорова М.П., Баранкова Н.И. Гимнастика: методические	Режим доступа: http://elibrary.agni-rt.ru	1

	указания по проведению практических занятий по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для бакалавров всех направления подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2016г. – 48с.		
5.	Хайруллин Р.Т., Сабанина В.Н. Легкая атлетика: методические указания по проведению практических занятий по дисциплине «Физическая культура (элективный курс)» для бакалавров всех направления подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2016г. - 68 с.	Режим доступа: http://elibrary.agni-rt.ru	1
6.	Нуриахметова Г.Ф., .Камалиева Г.А. Методика оценки физического развития и работоспособности студентов: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для бакалавров всех направлений подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2018г. -20с.	Режим доступа: http://elibrary.agni-rt.ru	1
7.	Нуриахметова Г.Ф., М.П. Майорова. Методы коррекции нарушения осанки физическими упражнениями: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для бакалавров всех направлений подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2019г. -20с.	Режим доступа: http://elibrary.agni-rt.ru	1
8.	Болгарова М.К., Камалиева Г.А. Развитие быстроты в спортивных играх: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для бакалавров всех направлений подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2019г. -32 с.	Режим доступа: http://elibrary.agni-rt.ru	1

8. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и информационных ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование	Адрес в Интернете
1	Единое окно доступа к информационным ресурсам	http://window.edu.ru/
2	Российская государственная библиотека	http://www.rsl.ru
3	Электронная библиотека Elibrary	http://elibrary.ru
4	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://iprbookshop.ru
5	Электронно-библиотечная система "Знаниум"	http://znanium.com
6	Электронная библиотека АГНИ	http://elibrary.agni-rt.ru.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступать к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Текущая работа студентов направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе студентов с теоретическим материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной проблеме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям;
- подготовке к зачёту.

Методика работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов.

Творческая проблемно-ориентированная работа студента ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса общекультурных компетенций, повышение творческого потенциала студентов. ТСР по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя следующие виды работ:

- поиск, анализ, структурирование и презентация информации;
- исследовательская работа и участие в научных студенческих конференциях и олимпиадах;
- анализ научных публикаций по заранее определенной теме.

Методика проведения занятий по физической культуре предусматривает соблюдение следующих положений:

- преподаватель составляет задания для работы студентов в виде комплексов физических упражнений для группы в целом и каждого студента в отдельности;
- задание даётся один раз в две недели с последующей проверкой правильности его выполнения;
- каждое задание сопровождается методическими указаниями со стороны преподавателя;
- содержание заданий для каждого студента определяется на основе пройденного им учебного материала.

Практические учебно-тренировочные занятия рекомендуется выполнять после того, как студенты с помощью преподавателя узнают свои сильные и слабые стороны, научатся самостоятельно дозировать нагрузки, подбирать упражнения. Исходя из этого, к самостоятельным занятиям студенту можно приступать через 2-3 недели после начала первого семестра.

Перечень учебно-методических изданий, рекомендуемых студентам для подготовки к занятиям и выполнению самостоятельной работы, а также методические материалы на бумажных и/или электронных носителях, выпущенные кафедрой своими силами и предоставляемые студентам во время занятий, представлены в пункте 7 рабочей программы.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в электронно-библиотечной системе «IPRbooks», а также на электронном ресурсе АГНИ (http://elibrary.agni-rt.ru), доступ к которым предоставлен студентам.

10.Перечень информационных технологий

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Лицензия	Договор
1	Microsoft Office Professional Plus 2016 Rus Academic OLP (Word, Excel, PowerPoint, Access)	№67892163 от 26.12.2016г.	№0297/136 от 23.12.2016г.
2	Microsoft Office Standard 2016 Rus Academic OLP (Word, Excel, PowerPoint)	№67892163 от 26.12.2016г.	№0297/136 от 23.12.2016г.
3	Microsoft Windows Professional 10 Rus Upgrade Academic OLP	№67892163 от 26.12.2016г.	№0297/136 от 23.12.2016г.
4	ABBYY Fine Reader 12 Professional	№197059 от 26.12.2016г.	№0297/136 от 23.12.2016г.
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition	№ 24C4-181023-142527-330-872	№ 591/BP00181210-CT от 04.10.2018г
6	Электронно-библиотечная система IPRbooks		Государственный контракт № 578 от 07.11.2018 г.
7	ПО «Автоматизированная тестирующая система»	Свидетельство государственной регистрации программ для ЭВМ № 2014614238 от 01.04.2014 г.	

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по данной дисциплине

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает использование нижеперечисленного материально-технического обеспечения:

№ п/п	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Ул. Р. Фахретдина, 42. Спортивный зал **В-111**	Баскетбольные щиты, волейбольные стойки, сетка, судейская вышка. мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи мини-футбол; гимнастические скамейки; обручи; скакалки; барьеры; ориентиры; табло информационное
2.	Ул. Р. Фахретдина, 42. Зал гимнастики **В-139**	Мужские параллельные брусья, конь гимнастический, гири, гантели канат, боксерские мешки, маты, борцовский ковер (12х12), многофункциональные тренажеры: тренажер для укрепления мышц верхних и нижних конечностей; мышц живота; скамья для жима лежа со страховочными упорами; стойка универсальная; гимнастическая стенка; чучело борцовское; телевизор Samsung PSD450
3.	Ул. Р. Фахретдина, 42. Мини-стадион открытого типа: - беговая дорожка 200м., - площадка для игры: в баскетбол, - волейбол, - мини-футбол, - гимнастический городок	щиты баскетбольные, мячи баскетбольные; мячи волейбольные, сетка волейбольная; футбольные ворота, мячи минифутбольные; параллельные брусья, рукоход, перекладины, скамья для пресса, тренажер для мышц рук, тренажер для мышц ног гимнастическая скамья
4.	Ул. Р. Фахретдина, 42. Учебный корпус В,	1. Диагностическая система Валента. 2. Велоэргометр.

	аудитория **В-106** Методический кабинет	3. Медицинские весы. 4. Ростомер. 5. Кушетка. 6. Столы. 7. Стулья.
5.	Ул. Р. Фахретдина, 42. Учебный корпус В, аудитория **В-308** (учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной)	1. Компьютер в комплекте с монитором IT Corp 3250 – 11 шт. с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института. 2. Проектор BenQ MX717 3. Экран на штативе 4. Принтер HP LJ P3015d 5. Сканер Epson Perfection V33
6.	Ул. Р. Фахретдина, 42. Учебный корпус В, аудитория **В-134** (учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа)	1.Компьютер в комплекте с монитором 2.Проектор BenQ MX704 3.Экран с электроприводом

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися лицам с ограниченными возможностями здоровья:

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся лицам с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

Для обеспечения образования лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» может осуществляться в адаптированном виде, с учетом индивидуальных возможностей обучающегося.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению подготовки 15.03.05 – «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», направленность (профиль) программы «Технология машиностроения».

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АННОТАЦИЯ
рабочей программы дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки
15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Направленность (профиль) программы
Технология машиностроения.

Оцениваемые компетенции (код, наименование)	Результаты освоения компетенции	Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации
ОК-7 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	***знать:*** - основные понятия теории физического воспитания и здорового образа жизни; - основные методы и средства физического воспитания; - построение учебно-тренировочного занятия и особенности проведения его; - способы контроля и оценки физического развития и подготовленности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболевания и вредных привычек; ***уметь:*** - выбирать необходимые средства и методы физического воспитания для достижения необходимого уровня физической подготовки; - применять на практике физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; - самостоятельно составлять комплексы ОРУ; - применять методы самоконтроля за функциональным состоянием организма; ***владеть:*** - основами средств и методов физического воспитания для укрепления здоровья; - средствами и методами физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности	**Текущий контроль:** Аудиторная работа Практические задания **Промежуточная аттестация:** Зачет

	в профессиональной деятельности; - самостоятельно проводить комплексы ОРУ; - средствами восстановления организма и повышения его работоспособности.	

Место дисциплины в структуре ОПОП ВО	**Б1.Б.23.** Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в состав Блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к базовой части ОПОП по направлению 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, направленность (профиль) – Технология машиностроения. Осваивается на 1,2,3 курсах в 2,4,6 семестрах.
Общая трудоемкость дисциплины (в зачетных единицах и часах)	Зачетных единиц по учебному плану: **2** ЗЕ. Часов по учебному плану: **72** ч.
Виды учебной работы	Контактная работа обучающихся с преподавателем - 72 часа, в том числе: - практические занятия – 72 часа.
Изучаемые темы (разделы)	- Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. - Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Гимнастика Легкая атлетика. Гимнастика Легкая атлетика Методико-практические занятия - Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности. - Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. - Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. - Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.
Форма промежуточной аттестации	**Зачет во 2 семестре**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УТВЕРЖДАЮ
И.о. ректора АГНИ
_____ А.Ф. Иванов
(подпись) (И.О. Фамилия)
«20» _____ 2020г.

ЛИСТ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ
к рабочей программе дисциплины

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки
15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

Направленность (профиль) программы
Технология машиностроения

на 2020/2021 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. В п. 7 **Перечень основной, дополнительной учебной литературы и учебно-методических изданий, необходимых для освоения дисциплины** внесены изменения в подпункт следующего содержания:

№ п/п	Библиографическое описание	Количество печатных экземпляров или адрес электронного ресурса	Коэффициент обеспеченности
Учебно-методические издания			
1.	Камалиева Г.А. «Физическая культура и спорт. Методико-практический раздел» Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для бакалавров всех направлений подготовки очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2020г. - 169 с.	http://elibrary.agni-rt.ru	1
2.	Баранкова Н.И., Нуриахметова	http://elibrary.agni-rt.ru	1

	Г.Ф. «Методика обучения акробатическим упражнениям» учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров всех направлений очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2020г. - 26с.		
3.	Камалиева Г.А., Болгарова М.К. «Методика обучения технике передачи мяча двумя руками сверху в волейболе» учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров всех направлений очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2020г. - 32 с.	http://elibrary.agni-rt.ru	1
4.	Нуриахметова Г.Ф., Баранкова Н.И. «Методика обучения технике бега на короткие дистанции» учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров всех направлений очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ.-2020г. - 25 с.	http://elibrary.agni-rt.ru	1
5.	Майорова М.П., Нуриахметова Г.Ф. «Силовая подготовка» учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров всех направлений очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2020г. -25 с.	http://elibrary.agni-rt.ru	1
6.	Болгарова М.К., Камалиева Г.А. «Техника владения мячом в баскетболе» учебно-методическое пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для бакалавров всех направлений очной формы обучения. – Альметьевск: АГНИ, 2020г. - 33 с.	http://elibrary.agni-rt.ru	1

2. В п. **9 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины** добавлено:

Для изучения дисциплины также, используется система дистанционного обучения АГНИ «Цифровой университет» (СДО АГНИ), созданная да платформе MOODLE, которая позволяет организовать контактную работу обучающихся посредством сети «Интернет» в удаленном режиме доступа. При этом трудоемкость дисциплины и контактной работы, материалы, используемые для проведения занятий, соответствуют учебному плану, РПД и позволяют полностью освоить заданные компетенции. Вид и форма лекционного материала и материала для практических занятий определяется преподавателем и размещается в СДО АГНИ «Цифровой университет».

3. В п. **10 Перечень программного обеспечения** внесены изменения следующего содержания:

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Лицензия	Договор
5	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition	№ 24C4191023143020830784	BP00347095-CT/582 от 10.10.2019г.
6	Электронно-библиотечная система IPRbooks		Лицензионный договор №494 от 01.10.2019г.

Изменения в рабочей программе рассмотрены и одобрены на заседании кафедры «Физическая и специальная подготовка»

протокол № 10 от "17" 06 2020 г.

Зав. обеспечивающей кафедры
«Физическая и специальная подготовка» Г.А. Камалиева