

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Московский государственный университет
технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий
университет)»**

**Донской казачий государственный институт пищевых технологий и бизнеса
(филиал) Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Московский государственный
университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый
казачий университет)»**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий кафедрой
«Гуманитарные дисциплины»
кандидат исторических наук,
профессор
_____ Рыжкова Н.В.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

по направлению подготовки

**«15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств »
профиль подготовки:**

«Автоматизация технологических процессов и производств»

Квалификация:

« бакалавр»

Ростов-на-Дону 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана

на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.02 «Технологические машины и оборудование», профиль подготовки «Машины и аппараты пищевых производств» (по отраслям) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 октября 2015 г. № 1170 учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования «Машины и аппараты пищевых производств».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана рабочей группой в составе: доцент, К.с.н. Шенгеля С.А.

Руководитель образовательной программы высшего образования
к.т.н., доцент Шенгеля С.А. Павлова И.В.

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры «Гуманитарные дисциплины»
Протокол № 1 от «29» августа 2017 года

Заведующий кафедрой



к.и.н., профессор Рыжкова Н.В.

Рабочая программа учебной дисциплины рекомендована к утверждению представителями организаций-работодателей:

ООО «ДонСетьСтройПроект»,
Начальник отдела АИИС КУЭ, МОП
и ТСБ



(подпись)

С.Б. Бурцев

ООО «Джинт»,
Генеральный директор, к.т.н.



(подпись)

И.В. Дерябкин

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)..... | 4 |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП | 4 |
| 3. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СОДЕРЖАНИЮ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) | 5 |
| 4. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ | 6 |
| 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 5.1. Учебно-образовательные модули дисциплины, их трудоемкость и виды учебной работы | 7 |
| 5.2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ | 11 |
| 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ | 12 |
| 8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ. 13 | |
| 9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ..... | 15 |
| 10. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |
| 11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целями освоения дисциплины (модуля) Физическая культура являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины (модуля) _Физическая культура являются

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина входит в перечень курсов базовой части профессионального цикла ООП. Она имеет предшествующие логические и содержательно-методические связи с дисциплиной физическая культура в средней школе.

Дисциплина основана на знаниях научных законов человекознания. Для освоения дисциплины необходимы знания по теории и методике физического воспитания, анатомии и физиологии человека, валеологии.

Дисциплина направлена на совершенствование двигательных качеств человека, формирование здорового образа жизни, формирования физической культуры личности.

Курс «Физическая культура» тесно связан с дисциплинами безопасность: жизнедеятельности, концепция современного естествознания, история.

3. Общие требования к содержанию и уровню освоения дисциплины (модуля)

В результате освоения дисциплины студент должен

Знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

Владеть:

- средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-16);

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:
ОК -7 – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Трудоемкость дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура» составляет 72 (очная), 72 (заочная), 72 (очно-заочная) академических часов, что соответствует 2 зачетным единицам.

Формы текущего контроля успеваемости: *Собеседование, Проверка тестов, Проверка контрольных работ, Проверка реферата, Проверка эссе*

Промежуточная аттестация: Собеседование, проверка контрольных работ

Таблица 1

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной Работы

Очная

| Вид учебной работы | Академические часы | Зачетные единицы |
|---|--------------------|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины, в том числе: | 72 | 2 |
| Аудиторные занятия (всего), в том числе: | 72 | 2 |
| Лекции (Л) | 34 | 2 |
| Лабораторные (ЛЗ) | - | |
| Практические (ПЗ) | 38 | |
| Самостоятельная работа (всего) | - | - |
| Контроль | - | - |

Заочная

| Вид учебной работы | Академические часы | Зачетные единицы |
|---|--------------------|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины, в том числе: | 72 | 2 |
| Аудиторные занятия (всего), в том числе: | 10 | 0,27 |
| Лекции (Л) | 4 | 0,11 |
| Лабораторные (ЛЗ) | - | |
| Практические (ПЗ) | 6 | 0,16 |
| Самостоятельная работа (всего) | 58 | 1,61 |
| Контроль | 4 | 0,11 |

Очно-заочная

| Вид учебной работы | Академические часы | Зачетные единицы |
|---|--------------------|------------------|
| Общая трудоемкость дисциплины, в том числе: | 72 | 2 |
| Аудиторные занятия (всего), в том числе: | 10 | 2 |
| Лекции (Л) | 5 | 2 |
| Лабораторные (ЛЗ) | - | |

| | | |
|--------------------------------|----|---|
| Практические (ПЗ) | 5 | |
| Самостоятельная работа (всего) | 62 | - |
| Контроль | - | - |

5. Содержание дисциплины

5.1. Учебно-образовательные модули дисциплины, их трудоемкость и виды учебной работы

Очная

Таблица 2

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ МОДУЛЯ И ТЕМЫ | Аудиторная Работа (час.) | | | Самостоятельная работа (час.) |
|----------|--|--------------------------------|----|----|----------------------------------|
| | | Л | ЛЗ | ПЗ | |
| | Модуль 1. | | | | |
| | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 4,2 5 | | 5 | |
| | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | 4,2 5 | | 5 | |
| | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 4,2 5 | | 5 | |
| | Модуль 2. .. | | | | |
| | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 4,2 5 | | 5 | |
| | Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 4,2 5 | | 5 | |
| | Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 4,2 5 | | 5 | |
| | Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 4,2 5 | | 5 | |

| | | | | | |
|--|--|----------|--|----|--|
| | | | | | |
| | Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических | 4,2 5 | | 5 | |
| | ВСЕГО: | 34 | | 38 | |

Заочная

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ МОДУЛЯ И ТЕМЫ | Аудиторная Работа (час.) | | | Самостоятельн ая работа (час.) | Контроль |
|----------|--|--------------------------------|----|------|--------------------------------------|----------|
| | | Л | ЛЗ | ПЗ | | |
| | Модуль 1. | | | | | |
| | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 0,5 | | 0,75 | 7,25 | 0,5 |
| | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | 0,5 | | 0,75 | 7,25 | 0,5 |
| | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 0,5 | | 0,75 | 7,25 | 0,5 |
| | Модуль 2. .. | | | | | 0,5 |
| | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 0,5 | | 0,75 | 7,25 | 0,5 |
| | Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 0,5 | | 0,75 | 7,25 | 0,5 |
| | Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 0,5 | | 0,75 | 7,25 | 0,5 |
| | Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 0,5 | | 0,75 | 7,25 | 0,5 |
| | Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических | 0,5 | | 0,75 | 7,25 | 0,5 |
| | ВСЕГО: | 4 | | 6 | 58 | 4 |

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ МОДУЛЯ И ТЕМЫ | Аудиторная Работа (час.) | | | Самостоятельная работа (час.) |
|----------|--|--------------------------------|----|-----|----------------------------------|
| | | Л | ЛЗ | ПЗ | |
| | Модуль 1. | | | | |
| | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | | 2,5 | 4,25 |
| | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры | 2 | | 2,5 | 4,25 |
| | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | | 2,5 | 4,25 |
| | Модуль 2. .. | | | | |
| | Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | | 2,5 | 4,25 |
| | Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания | 2 | | 2,5 | 4,25 |
| | Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | | 2,5 | 4,25 |
| | Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 2 | | 2,5 | 4,25 |
| | Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических | 2 | | 2,5 | 4,25 |
| | ВСЕГО: | 18 | | 20 | 34 |

5.2. Содержание модулей дисциплины

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура как феномен общей культуры человека. Краткое содержание. Понятие культура, физическая культура. Возникновение и развитие физической культуры. Роль физической культуры и спорта в современном обществе. Основные направления развития физической культуры и спорта в России на современном этапе.

Физическая культура студента. Структура и средства физической культуры. Материальные и духовные ценности физической культуры. Функции физической культуры. Физическая культура и спорт в образе жизни студентов. Формирование физической культуры личности студента. Физическая культура в вузе – гуманитарная образовательная дисциплина.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Краткое содержание. Двигательная активность – жизненно необходимая биологическая потребность организма человека; нормы двигательной активности современного человека; гиподинамия и гипокинезия. Чрезмерные физические нагрузки; механизмы адаптации человека к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; деадаптация и реадаптация человека к физическим нагрузкам. Адаптация отдельных систем организма человека к физкультурно-спортивной деятельности. Краткое содержание. Опорно-двигательный аппарат; нервная система; мышечная система; сердечно-сосудистая система; дыхательная система; изменения в системе пищеварения и выделения.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Образ жизни и здоровье. Краткое содержание. Роль личности и государства в формировании и сохранении здоровья; состояние здоровья населения России; здоровье в системе человеческих ценностей. Понятия «Здоровье», «Болезнь»; основные факторы и виды здоровья; здоровый образ жизни; Оценка состояния здоровья населения. Оценка и самооценка собственного здоровья. Физическая активность и здоровье. Краткое содержание: Физическая активность – определения понятия. Общие механизмы оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека; основные виды оздоровительной физической культуры; выбор физических упражнений для занятий с оздоровительными целями; основные методические правила дозирования физических нагрузок при оздоровительной тренировке.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов. Краткое содержание. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Общая физическая подготовка. Гибкость и методика ее развития. Общая и профессионально-прикладная физическая подготовка. Двигательные качества. Основные закономерности развития двигательных качеств. Гибкость и методика развития. Методика развития гибкости на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре со студентами.

Методика развития двигательных качеств. Краткое содержание. Сила и методика развития. Быстрота и методика развития. Выносливость и методика развития. Виды выносливости.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Методика использования средств физической культуры для самостоятельных

занятий физическими упражнениями. Параметры физических нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Противопоказания для занятий физическими упражнениями. Принципы, средства и способы закаливания.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Понятие «Спорт»; виды спорта; значимость спортивных соревнований; виды спортивных соревнований; регламентация и способы проведения соревнований; определение результата в соревнованиях; условия соревнований, влияющих на соревновательную деятельность спортсменов; студенческие соревнования.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

6. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Методические рекомендации для студентов по отдельным формам самостоятельной работы

Работа с учебной литературой

При работе с учебной литературой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты.

Самопроверка

После изучения определенной темы по записям в конспекте и учебнику, а также

выполнения достаточного количества практических упражнений самостоятельно студенту рекомендуется, используя предыдущие знания воспроизвести все определения, выводы и формулировки основных положений.

Консультации

Если в процессе самостоятельной работы над изучением теоретического материала у студента возникают вопросы, разрешить которые самостоятельно не удастся, необходимо обратиться к преподавателю для получения у него разъяснений или указаний. В своих вопросах студент должен четко выразить, в чем он испытывает затруднения, характер этого затруднения. За консультацией следует обращаться и в случае, если возникнут сомнения в правильности ответов на вопросы самопроверки.

Подготовка к промежуточной аттестации

Подготовка к промежуточной аттестации способствует закреплению, углублению и обобщению знаний, получаемых, в процессе обучения, а также применению их к решению практических задач. Готовясь к промежуточной аттестации, студент ликвидирует имеющиеся пробелы в знаниях, углубляет, систематизирует и упорядочивает свои знания.

7. Образовательные технологии

Методы обучения являются одним из важнейших компонентов учебного процесса. Без соответствующих методов деятельности невозможно реализовать цели и задачи обучения, достичь усвоения обучаемыми определенного содержания учебного материала.

Центральное место занимают методы активного обучения, стимулирующие познавательную деятельность студентов. Применяется монологический метод в форме рассказа, лекции с использованием таких приемов, как описание фактов, демонстрация явлений, напоминание, указание и др. Этот метод предполагает деятельность студентов копирующего характера: наблюдать, слушать, запоминать, выполнять действия по образцу. Алгоритмический метод позволяет формировать у обучающихся умения работать по определенным правилам и предписаниям; организовывать лабораторные работы по инструкциям; формировать умения самостоятельно составлять новые алгоритмы деятельности. Диалогический метод - изложение учебного материала идет в форме сообщающей беседы, в которой используются в основном репродуктивные вопросы по известному обучающимся материалу; преподаватель может также создать проблемную ситуацию, поставить ряд проблемных вопросов, но в этом случае сущность новых понятий и способов действий объясняет преподаватель. Показательный метод - это обусловленная принципами обучения система регулятивных правил подготовки и объяснения учебного материала путем постановки проблемы и показа способов ее решения или путем показа обучающимся образца логики научного исследования, формирование у них способов поисковой деятельности, отрабатываются

способы решения практической проблемы. Метод наблюдения - предоставляет возможность целенаправленного восприятия явлений и более широкого сбора информации; наблюдение за развитием тенденций в науке. Метод диалога - диалоговое общение предполагает равенство позиций и выражается в активной роли обучающегося в образовательном процессе, при котором субъекты равноправны, а процессы познания происходят во взаимодействии через взаимопознание и взаимопонимание.

В процессе обучения используются различные образовательные технологии: мультимедийная оргтехника, раздаточный материал, проведение письменного опроса.

Практические занятия проходят с использованием многофункциональных учебных сред, которые содержат демонстрационные программы, наглядные пособия.

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Критерии освоения дисциплины обучающимся при экзамене:

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Женщины

| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|---|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 2 км (мин., сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 |
| 2 | Бег 1 км (мин., сек) | 4.00 | 4.15 | 4.30 | 4.45 | 5.00 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.7 |
| 4 | Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз | 190 | 170 | 150 | 130 | 100 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке | 25 | 20 | 17 | 13 | 10 |
| 6 | Прыжки в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| 7 | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |

| | | | | | | |
|---|--|------|------|------|------|------|
| 8 | Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой - количество раз | 60 | 50 | 40 | 30 | 25 |
| 9 | Тест Купера (м) | 2650 | 2160 | 1850 | 1500 | 1400 |

Мужчины

| № | Тесты | Оценка в баллах | | | | |
|---|--|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Бег 3 км (мин., сек.) | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 2 | Бег 1 км (мин., сек.) | 3.30 | 3.35 | 4.00 | 4.15 | 4.30 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Прыжки в длину с места (см) | 250 | 240 | 230 | 223 | 215 |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине - количество раз | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях - количество раз | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 7 | В висе поднимание ног до касания перекладины - количество раз | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 8 | Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз | 190 | 170 | 150 | 130 | 100 |
| 9 | Тест Купера (м) | 2800 | 2500 | 2000 | 1600 | 1500 |

Критерии освоения дисциплины обучающимся при зачете:

Оценка «зачтено» ставится на зачете студентам, которые успешно освоили материал дисциплины и выполнили практические работы согласно плану изучения дисциплины.

Оценка «не зачтено» ставятся студенту, имеющему существенные пробелы в знании основного материала по программе, не выполнившего практические

задания, а также допустившему принципиальные ошибки при изложении материала на зачете.

9. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Подготовка к теоретическому экзамену по физической культуре : учеб.-метод пособие для студентов МГТУ / [сост.: Шхалахова Ж.Н., Свечкарев В.Г.]. - Майкоп: Изд-во МГТУ, 2012. - 71 с. <http://www.alleng.ru>

б) дополнительная литература:

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2013. — 448 с. <http://www.alleng.ru>

2. Физическое упражнение как средство воспитания воли и сверхволи будущего защитника Отечества, Арутюнян Т.Г., 2011 <http://www.alleng.ru>

3. Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения, Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В., 2004 <http://www.alleng.ru>

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

- 1) библиотечный фонд ГОУ ВПО «МГТУ»;
- 2) мультимедийное оборудование для чтения лекций-презентаций;
- 3) спортивный инвентарь.

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

| Учебный год | Решение кафедры (№ протокола, дата, подпись зав. кафедрой) | Внесенные изменения | Номера листов (страниц) | | |
|----------------|--|---------------------|-------------------------|-------|---------------------|
| | | | заменен- ных | новых | аннулиро- ванных |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Лист регистрации изменений

| № п/п | Содержание изменения | Реквизиты документа | Дата введения изменения |
|----------|--|---|-------------------------------|
| 1. | Утверждена и введена в действие решением кафедры «Гуманитарных дисциплин» на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.04 «автоматизация технологических процессов и производств», профиль подготовки «Автоматизация технологических процессов и производств»(по отраслям) (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.03.2015 г № 200 | Протокол заседания Ученого совета № 1 от «29» августа 2017 года | |