

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)**
Электростальский институт (филиал)
Московского политехнического университета



Рабочая программа дисциплины
«Общая физическая подготовка»

**15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств»**

Направленность образовательной программы
«Технология машиностроения»
(набор 2025 года)

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, очно-заочная

Электросталь 2025

Область применения и нормативные ссылки

Настоящая программа учебной дисциплины устанавливает требования к знаниям и умениям обучающегося и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих данную дисциплину, и обучающихся направления подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» (уровень бакалавр).

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», утвержденным приказом МОН РФ от 17 августа 2020 г. № 1044;

Образовательной программой 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», направленность: «Технология машиностроения»;

Рабочим учебным планом института по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», направленность «Технология машиностроения».

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Основные задачи освоения дисциплины «Общая физическая подготовка»:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- овладение необходимыми двигательными умениями и навыками, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья в процессе обучения в ВУЗе и в дальнейшей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту (Б.1.2.ЭД.7) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата направления подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств».

Дисциплина «Общая физическая подготовка» взаимосвязана логически, содержательно и методически со следующими дисциплинами ОПОП:

Физическая культура и спорт;

Игровые виды спорта;

Неолимпийские виды спорта;

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающихся формируются следующие компетенции и должны быть достигнуты следующие результаты обучения как этап формирования соответствующих компетенций:

Код компетенций	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
-----------------	--------------------------	-----------------------------------	---

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: значение общей физической подготовки в жизнедеятельности человека. Уметь: придерживаться здорового образа жизни; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами общей физической подготовки.
------	--	---	--

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

Очная форма обучения: разделы дисциплины «Общая физическая подготовка» изучаются во 2,3,4,5,6 семестрах; практические занятия – 328 часов. Форма контроля – зачёт.

Заочная форма обучения: самостоятельная работа – 328 часов.

В случае перехода на дистанционный формат обучения, обучающиеся очной формы обучения осваивают дисциплину «Общая физическая подготовка» в системе дистанционного обучения Мосполитеха в электронных образовательных ресурсах:

<https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=7832>

<https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=145>

<https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=219>

<https://online.mospolytech.ru/course/view.php?id=6556>

Структура и содержание дисциплины «Общая физическая подготовка» по срокам и видам работы отражены в Приложении 1.

Содержание разделов дисциплины (очная форма обучения)

Общая физическая подготовка (ОФП) предполагает разностороннее развитие физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся. ОФП предусматривает, прежде всего, повышение общего уровня возможностей основных функциональных систем организма путем применения широкого круга упражнений.

В учебных занятиях используется практический материал, а также предусмотрено выполнение контрольных заданий и упражнений (тестов).

Практический материал состоит из учебно-тренировочных занятий, направленных на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Контрольные задания и упражнения способствуют персональному и объективному учету деятельности студентов и определению получаемых ими знаний по дисциплине «Общая физическая подготовка».

Учебно-тренировочные занятия проводятся в двух учебных отделениях: основном и специальном.

Учебно-тренировочные занятия в основном отделении базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

Средства практического раздела блока «Общая физическая подготовка» представлены общеразвивающими и общеукрепляющими упражнениями, а также элементами видов спорта исходя из возможности спортивной базы.

В условиях онлайн-обучения студентам предлагаются электронные образовательные ресурсы в системе дистанционного обучения, предполагающие не только практическую, но также теоретическую и методическую подготовку, а также тестирование полученных теоретических и методических знаний.

Практический учебный материал (включая тесты физической подготовленности) для учебных групп специального отделения разрабатывается с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты, на длительный срок освобожденные от практических занятий, выполняют программу дисциплины в системе дистанционного обучения.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются студенты, прошедшие медицинский осмотр и определившие свою группу здоровья (основную, подготовительную, специальную «А» или «Б»).

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной или подготовительной медицинским группам здоровья. Численный состав учебных групп – не более 20 человек.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А» или «Б». Численный состав учебных групп – не более 10 человек.

Учебный процесс в специальном отделении направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима с учетом состояния здоровья и заболевания.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем. Преподаватель несет полную ответственность за соответствие используемых упражнений и их дозировок возможностям каждого отдельного студента.

По медицинским показателям студент может быть переведен в специальное отделение в любое время.

Содержание разделов дисциплины (очно-заочная форма обучения)

Решение поставленных задач осуществляется путем самостоятельного изучения студентами практического раздела дисциплины.

Самостоятельная работа студентов направлена на укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, развитие физических качеств, совершенствованием двигательных умений и навыков, а также на устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии - для студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Особое место отводится формированию знаний и умений проведения самоконтроля, самомассажа, навыков самостоятельного использования физических упражнений в организации двигательного режима, в т.ч. с учетом состояния здоровья и заболевания.

Студенты ОВЗ самостоятельно осваивают методики использования физических упражнений с учетом характера заболевания и уровня физической подготовленности.

Основные задачи самостоятельной работы: определение уровня состояния здоровья и физической подготовленности, осуществление взаимосвязи в освоении знаний, двигательных умений и навыков с формированием у студентов опыта подбора и практических реализаций собственных тренировочных или оздоровительных программ.

Практический материал состоит из двух разделов:

1. **методического** - обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности;

2. **учебно-тренировочного** – направленного на развитие функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельного, целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта.

Теоретический и **методический** материал, представленный в электронных образовательных ресурсах, формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и умений и отношения к физической культуре.

Учебно-тренировочные занятия

Студенты самостоятельно осваивают учебно-тренировочный раздел. Для этого они пользуются различными секциями физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, с учетом своего состояния здоровья. Рекомендации к недельному двигательному режиму студенты могут получить у преподавателей кафедры.

Средства практического раздела блока «Общая физическая подготовка» представлены общеразвивающими и общеукрепляющими упражнениями, а также элементами видов спорта исходя из возможности спортивной базы.

5. Образовательные технологии

Методика изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) и реализация компетентностного подхода в изложении и восприятии материала предусматривает использование следующих образовательных технологий: групповые, дифференцированного обучения, личностно-ориентированного подхода, спортивно-ориентированные, модульные, здоровьесберегающие и соревновательные.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

В процессе обучения используются следующие оценочные формы работы студентов очной формы обучения, оценочные средства текущего контроля успеваемости и промежуточных аттестаций:

- реферат,
- тест,
- зачёт по дисциплине (для очной формы обучения).

Самостоятельное освоение студентами **заочной** формы обучения дисциплины «Общая физическая подготовка» (в т.ч. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья), не оценивается. Критерием успешности освоения учебного материала является самостоятельная оценка студента, учитывающая регулярность учебно-тренировочных занятий, а также положительную динамику результатов тестовых упражнений. Виды и количество тестовых упражнений студент выбирает исходя из уровня физической подготовленности и состояния здоровья.

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

6.1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

Код компетенции	В результате освоения образовательной программы обучающийся должен обладать
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В процессе освоения образовательной программы данные компетенции, в том числе их отдельные компоненты, формируются поэтапно в ходе освоения обучающимися дисциплин (модулей), практик в соответствии с учебным планом и календарным графиком учебного процесса.

6.1.2. Итоговые показатели балльной оценки сформированности компетенций по дисциплине в разрезе дескрипторов «знать/ уметь/ владеть»:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Индикаторы достижения компетенции: ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности				
Показатель	Критерии оценивания			
	2	3	4	5
Знать: значение общей физической подготовки в жизнедеятельности человека.	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующим знаниям значения общей физической подготовки в жизнедеятельности человека.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующим знаниям значения общей физической подготовки в жизнедеятельности человека. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность знаний, по ряду показателей, обучающийся испытывает значи-	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующим знаниям значения общей физической подготовки в жизнедеятельности человека. Допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующим знаниям значения общей физической подготовки в жизнедеятельности человека. Свободно оперирует приобретенными знаниями.

		тельные затруднения при оперировании знаниями при их переносе на новые ситуации.	при аналитических операциях.	
Уметь: придерживаться здорового образа жизни; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет придерживаться здорового образа жизни; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений придерживаться здорового образа жизни; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность умений, по ряду показателей, обучающийся испытывает значительные затруднения при оперировании умениями при их переносе на новые ситуации.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений придерживаться здорового образа жизни; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений придерживаться здорового образа жизни; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Свободно оперирует приобретенными умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
Владеть: средствами и методами	Обучающийся не владеет или в недостаточ-	Обучающийся в неполном объеме владеет сред-	Обучающийся частично владеет сред-	Обучающийся в полном объеме владе-

общей физической подготовки.	ной степени владеет средствами и методами общей физической подготовки.	ствами и методами общей физической подготовки. Допускаются значительные ошибки, проявляется недостаточность владения навыками по ряду показателей, Обучающийся испытывает значительные затруднения при применении навыков в новых ситуациях.	ствами и методами общей физической подготовки. Навыки освоенны, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе умений на новые, нестандартные ситуации.	ет средствами и методами общей физической подготовки. Свободно применяет полученные навыки в ситуациях повышенной сложности.
------------------------------	--	--	--	--

Форма промежуточной аттестации: зачет (очная форма обучения).

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачёта проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по данной дисциплине (модулю), при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине (модулю) методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». К промежуточной аттестации допускаются только студенты, выполнившие все виды учебной работы, предусмотренные рабочей программой по дисциплине.

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

Промежуточная аттестация для обучающихся заочной формы обучения не проводится.

Фонды оценочных средств представлены в Приложении 2 к рабочей программе.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

- 1) Плешаков, А.А. Физическая культура и физическое воспитание студентов в высшем учебном заведении : учебное пособие / А. А. Плешаков, М.А. Семенова. - М. : Московский Политех, 2020. - 76 с. –<https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?id=127&rid=4450>
- 2) Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / М.А. Семёнова, Е.Е. Щербакова, М.В. Железнякова. – Москва: Московский Политех, 2021. <https://online.mospolytech.ru/mod/data/view.php?id=127&rid=4521>
- 3) Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, В. Ю. Волков, Л. М. Волкова [и др.]. – 3-е издание. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2020. – 424 с.
- 4) Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : Учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. – 336 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=37101024>
- 5) Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. История физической культуры и спорта: Учебник. – М.: Спорт, 2017. – 432с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1

7.2. Дополнительная литература

- 1) Манжелей, И. В. Физическая культура: компетентностный подход : учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 185 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
- 2) Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
- 3) Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>
- 4) Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496688>
- 5) Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822>
- 6) Усаков, В. И. Студенту о здоровье и физическом воспитании : учебное пособие / В. И. Усаков. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. — 105 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>
- 7) Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

8) Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Юнити-Дана, 2020. — 456 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>

9) Физическое самосовершенствование : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 108 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12579-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496319>

7.3. Электронно-библиотечные системы:

1. Электронно-библиотечная система «Лань» (www.e.lanbook.com);
2. Доступ к коллекциям «Экономика и менеджмент»;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» (<https://biblioclub.ru>);
4. Национальная электронная библиотека (<http://нэб.рф>);
5. Электронная библиотека Московского политехнического университета (<http://lib.mami.ru/>);
6. Научная электронная библиотека «КИБЕРЛЕНИНКА» (<http://cyberleninka.ru/>)

7.4. Интернет-ресурсы

1. <http://www.fismag.ru/> Сайт журнала Физкультура и спорт
2. <http://kzg.narod.ru/> Сайт журнала Культура здоровой жизни
3. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> Сайт журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. <http://teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3> Сайт журнала «Теория и практика физической культуры»
5. <http://www.afkonline.ru/biblio.html> Сайт журнала «Адаптивная физическая культура (АФК).

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивный зал, 144000, Московская область, г.Электросталь, ул. Советская, д. 21/6	Оборудован для различных видов спорта. Шведские стенки, щиты баскетбольные, сетки волейбольные, бревно гимнастическое, спортивный инвентарь.

9. Методические рекомендации для самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа является одним из видов получения знаний обучающимися и направлена на:

- изучение теоретического материала, подготовку к учебным занятиям,
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Самостоятельная работа студентов представляет собой важнейшее звено учебного процесса, без правильной организации которого обучающийся не может быть высококвалифицированным бакалавром/специалистом.

Студент должен помнить, что проводить самостоятельные занятия следует

регулярно. Важно приложить максимум усилий, воли и работать с полной нагрузкой с первого дня.

Каждый студент должен сам планировать свою самостоятельную работу, исходя из своих возможностей и приоритетов.

В процессе обучения важнейшую роль играет самостоятельная работа с источником информации. Научиться работать с такими источниками - приоритетная задача студента.

10. Методические рекомендации для преподавателя

Основным требованием к преподаванию дисциплины является творческий, проблемно-диалоговый интерактивный подход, позволяющий повысить интерес студентов к содержанию учебного материала.

Основная форма получения и закрепления знаний по дисциплине – теоретический и практический материалы.

Основу учебного процесса по дисциплине составляют учебно-тренировочные занятия. В процессе обучения используются различные виды учебных занятий, как аудиторные, так внеаудиторные. На первом занятии по дисциплине необходимо ознакомить студентов с порядком ее изучения, раскрыть место и роль дисциплины в системе наук, ее практическое значение, довести до студентов предъявляемые требования для успешного прохождения промежуточной аттестации, ответить на возникающие вопросы.

Цель практических занятий - обеспечить контроль усвоения учебного материала студентами, расширение и углубление знаний, полученных ими при изучении теоретического материала и в ходе самостоятельной работы. Повышение эффективности практических занятий достигается в том числе посредством создания творческой обстановки.

Преподавателю необходимо регулярно вести журнал учета учебной работы и посещаемости студентов, выяснять причины отсутствия обучающихся на занятиях.

Преподавателю необходимо быть готовым консультировать студентов очно-заочной формы обучения по любым вопросам, связанным с освоением дисциплины.

11 Особенности реализации дисциплины «Общая физическая подготовка» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплины «Общая физическая подготовка» с учетом состояния их здоровья.

По дисциплине «Общая физическая подготовка» обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и с использованием возможностей электронной образовательной среды (образовательного портала) и электронной почты.

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки бакалавров.

Программа утв. на заседании кафедры ММТ от 23.06.2025 протокол № 11.

[illegible]

№ п/п	Раздел	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов, и трудоемкость в часах					Виды самостоятельной работы студентов						Формы аттестации	
			Л	П/С	Лаб	СРС	КСР	К.Р.	К.П.	УО	ДС	Т	Р	Э	З
1	Практический		-	-	-	72					+				
2	Практический		-	-	-	72					+				
3	Практический		-	-	-	72					+				
4	Практический		-	-	-	72					+				
5	Практический		-	-	-	40					+				
	Форма аттестации														
	Всего часов по дисциплине – 328 ч.		-	-	-	328									

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)**

**Электростальский институт (филиал)
Московского политехнического университета**

Направление подготовки
**15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств»**

Направленность образовательной программы:
«Технология машиностроения»

Форма обучения: очная, очно-заочная

Виды профессиональной деятельности:
производственно-технологический;
проектно-конструкторский.

Кафедра: «ММТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
ФГОС ВО					
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие компетенции:					
КОМПЕТЕНЦИИ		Перечень компонентов	Технология формирования компетенций	Форма оценочного средства	Степени уровней освоения компетенций
ИНДЕКС	ФОРМУЛИРОВКА				
УК-7	способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Индикаторы достижения компетенции</u> ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности <u>В том числе:</u> Знать: значение общей физической подготовки в жизнедеятельности человека. Уметь: придерживаться здорового образа жизни; поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Владеть: средствами и методами общей физической подготовки.	методико-практические и учебно-тренировочные занятия	Р, Т, зачет	Базовый уровень Понимает: - влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. Повышенный уровень - способен использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности; - выбирает оптимальные методы и средства физического воспитания для профессионального и личностного развития.

Перечень оценочных средств по дисциплине
«Общая физическая подготовка»

№ ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
1.	Реферат (Р)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
2.	Тестирование (Т)	Комплекс упражнений, позволяющих определить уровень общей физической подготовленности обучающегося. Банк вопросов для тестирования знаний теоретического и методического разделов дисциплины.	Фонд тестовых упражнений, банк тестовых вопросов
3.	Зачёт	Итоговая форма оценки знаний. В высших учебных заведениях проводится во время сессии.	Фонд тестовых упражнений

**Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов
основного учебного отделения
по дисциплине «Общая физическая подготовка»
(формирование компетенции УК-7)**

УМЕТЬ, ВЛАДЕТЬ:

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Наклон вперед из положения стоя на опоре (ниже скамьи – см)	4	5	6	7	13	6	7	8	11	16
2. Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	205	215	230	240	150	160	170	180	195
3. Подтягивание на высокой перекладине (раз) Вес до 85 кг	5	7	9	10	13	-	-	-	-	-
Вес 85 кг и более	2	4	7	9	11	-	-	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	-	-	-	-	-	5	8	10	12	15
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз). (девушки – с закреплением ног)	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
5. Сгибание и разгибание рук от пола за 2 мин. Пауза между отжиманиями не более 5 сек. (раз). (девушки – упор на колени)	35	40	45	50	60	15	20	25	30	40
6. Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту (раз)	70	80	90	100	110	80	90	100	110	120
7. Приседания на двух ногах за 2 мин. (раз)	80	85	90	95	100	60	65	70	75	80
8. Челночный бег 6м за 1 мин. (раз)	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27

**Фонд тестовых упражнений оценки физической подготовленности студентов
специального учебного отделения**

Тесты	Юноши					Девушки				
	БАЛЛ									
	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10
1. Теппинг-тест, с	≥ 8,9	8,4– 8,8	7,4– 8,3	6,9– 7,3	≤ 6,8	≥ 11,6	10,5 – 11,5	9,2– 10,4	8,1– 9,1	≤ 8
2. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на лопатках, кол-во раз за 30 с	≤ 15	16– 19	20– 24	25– 29	≥ 30	≤ 12	13– 15	16– 20	21– 23	≥ 24
3. Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз	≤ 16	20– 17	21– 26	27– 30	≥ 31	≤ 1	2–3	4–5	6–7	≥ 8
4. Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (m=2 кг), м	≤ 3,79	3,80 – 4,29	4,30 – 4,89	4,90 – 5,19	≥ 5,20	≤ 2,00	2,01 – 2,49	2,50 – 3,00	3,01 – 3,49	≥ 3,50
5. Наклон вперед из положения сидя, см	≤ 0	1–8	9–16	17– 23	≥ 24	≤ 0	1–10	11– 18	19– 25	≥ 26
6. Устойчивость на одной ноге, с	≤ 2	3–6	7–15	19– 23	≥ 24	≤ 2	3–6	7–15	19– 23	≥ 24
7. Тест Руффье, у.е.	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1– 10,0	0,1– 5,0	≤ 0	15,1 – 20,0	10,1 – 15,0	5,1– 10,0	0,1– 5,0	≤ 0

Примечание:

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как исходные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в университет и в конце семестра – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности.

В начале учебного года студенты тестируются в упражнениях, не требующих специальной подготовки и не создающие большую нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**Примерная тематика рефератов
по дисциплине «Общая физическая подготовка»**

формирование компетенции УК-7

2семестр

1. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
2. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
3. Средства и методы общей физической подготовки.

4. Функции физической культуры, обуславливающие цели и задачи общей физической подготовки.
5. Гиподинамия или малоподвижный образ жизни, его влияние на организм человека.
6. Двигательная активность как важнейший фактор укрепления здоровья.
7. Воспитание физических (двигательных) качеств.
8. Физиологическая характеристика силы. Средства и методы повышения силовых возможностей.
9. Физиологическая характеристика выносливости. Средства и методы воспитания общей и специальной выносливости.
10. Гибкость и методика ее развития. Средства и методы воспитания гибкости.
11. Ловкость и методы ее воспитания. Средства развития ловкости.
12. Физиологическая характеристика быстроты. Средства и методы развития быстроты.
13. Методика оценки уровня функционального и физического состояния организма.
14. Роль физических упражнений в формировании ЗОЖ студенческой молодежи.
15. Основные принципы и правила самостоятельной физической подготовки.

3 семестр

1. Физические упражнения - основное средство физической культуры. Классификация физических упражнений.
2. Влияние физических нагрузок на организм человека.
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
4. Вспомогательные средства и методы восстановления и повышения работоспособности.
5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
6. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.
7. Адаптация организма к физическим нагрузкам, компенсаторные и приспособительные реакции организма.
8. Дозирование физических нагрузок с учетом функционального состояния.
9. Рациональное питание, режим труда и отдыха, гигиена тела как условие здорового образа жизни.
10. Витамины, жиры, белки и углеводы. Их роль в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма.
11. Биологические ритмы и сон
12. Биологические и физиологические изменения под воздействием активных двигательных нагрузок.
13. Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.
14. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний
15. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов

4Семестр

1. Оздоровительная физическая культура как фактор укрепления и сохранения здоровья.
2. Оздоровительная тренировка.
3. Закаливание организма - как одна из форм оздоровления.
4. Природные факторы сохранения и укрепления здоровья.
5. Основы занятий оздоровительной ходьбой.
6. Основы занятий оздоровительным бегом.
7. Плавание как средство укрепления здоровья.
8. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
9. Особенности самостоятельных форм занятий.

10. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) как одна из форм самостоятельных занятий физической культурой.
11. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня: гигиеническая гимнастика, физкультминутки, релаксационные упражнения с учетом индивидуальных особенностей организма.
12. Влияние массажа и самомассажа на организм. Приемы массажа и самомассажа.
13. Методические основы занятий оздоровительной ходьбой и бегом.
14. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
15. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.

5 семестр

1. Факторы, определяющие интерес детей и молодежи к физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Использование средств физического воспитания для профилактики заболеваний и укрепления здоровья.
3. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
4. Проблема сколиоза среди молодежи.
5. Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения
6. Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы
7. Здоровье и двигательная активность студента.
8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии
9. Роль занятий физической культурой в профилактике острых респираторных заболеваний
10. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
11. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
12. Стресс-факторы в процессе обучения студентов и средства нейтрализации с помощью физических упражнений.
13. Особенности организации и проведения занятий по туризму.
14. Турпоход как средство воспитания морально-волевых и патриотических качеств. Активный отдых в режиме выходного дня.
15. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.

6 семестр

1. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
2. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Физическая культура в моей семье.
4. Методы исследования физического развития.
5. Методы исследования физической подготовленности
6. Методы исследования функционального состояния организма.
7. Использование хронометра, тонометра, весов, ростомера для контроля и самоконтроля.
8. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Оценка соматического здоровья.
11. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой.
12. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
13. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.

14. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.

15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.

Критерии оценки реферата

Оценка «Отлично» ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «Хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «Удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ НА 20____ УЧЕБНЫЙ ГОД

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ММТ
«__»_____20__г., протокол № _____.

И.о. зав. кафедрой ММТ _____/Н.Г. Синельникова/