

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижегородский государственный технический университет  
им. Р.Е. Алексеева» (НГТУ)

Дзержинский политехнический институт (филиал)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института:

\_\_\_\_\_ А.М.Петровский

“ 10 ” \_\_\_\_\_ июня \_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б 5. Физическая культура и спорт**

(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

для подготовки бакалавров

Направление подготовки: 09.03.02 Информационные системы и технологии

Направленность: Разработка и сопровождение информационных систем

Форма обучения: очная, заочная

Год начала подготовки 2024

Выпускающая кафедра Автоматизация, энергетика, математика и информационные системы

Кафедра-разработчик Экономика и гуманитарные дисциплины

Объем дисциплины 72/2  
часов/з.е

Промежуточная аттестация зачет

Разработчики: ст. преподаватель Л.А.Жукова, ст. преподаватель А.А.Баганова.

Дзержинск 2024

Рабочая программа дисциплины: разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19 сентября 2017 года № 926 на основании учебного плана, принятого УС ДПИ НГТУ

протокол от 05.06.2024 № 10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры-разработчика РПД Экономика и гуманитарные дисциплины  
протокол от 10.06.2024 № 13

Зав. кафедрой д.ист.н, доцент \_\_\_\_\_ А.И.Егоров  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой Автоматизация, энергетика, математика и информационные системы

к.т.н., доцент \_\_\_\_\_ Л.Ю.Вадова  
(подпись)

Начальник ОУМБО \_\_\_\_\_ И.В. Старикова  
(подпись)

Рабочая программа зарегистрирована в ОУМБО: 09.03.02 - 5

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины .....   | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....   | 4  |
| 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) .....                           | 4  |
| 4. Структура и содержание дисциплины.....  | 7  |
| 5. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины.....                     | 21 |
| 6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....   | 23 |
| 7. Информационное обеспечение дисциплины.....  | 24 |
| 8. Образовательные ресурсы для инвалидов и лиц с ОВЗ.....  | 25 |
| 9. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 26 |
| 10. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины.....  | 27 |
| 11. Оценочные средства для контроля освоения дисциплины.....   | 28 |

# 1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является изучение основных понятий и принципов физической культуры, её методологических основ, умений и навыков выполнения основных двигательных действий, развитие физических качеств, обучение методике разработки комплексов упражнений для развития физических качеств.

1.2 Задачи освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт»:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно-спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально-биологических, психолого- педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

## 2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина Б1.Б 5. «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень дисциплин в рамках базовой части Блока 1, установленного ФГОС ВО, и является обязательной для всех профилей направления подготовки.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» базируется на следующих дисциплинах: Элективные курсы по физической культуре и спорту в объёме курса средней школы  
Дисциплина Физическая культура и спорт является основополагающей для изучения следующих дисциплин: элективные курсы по физической культуре и спорту.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся, по их личному заявлению.

## 3 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1

### Формирование компетенции УК-7 дисциплинами

Дисциплины, участвующие в формировании компетенции УК-7 вместе с дисциплиной Б1.Б.5 «Физическая культура и спорт »

| Код Компет ен-ции | Название учебных дисциплин, модулей, практик участвующих в формировании компетенций, вместе сданной дисциплиной | Курсы /семестры обучения |   |        |   |        |   |        |   |
|-------------------|---|--------------------------|---|--------|---|--------|---|--------|---|
|                   |   | 1 курс                   |   | 2 курс |   | 3 курс |   | 4 курс |   |
|                   |   | 1                        | 2 | 3      | 4 | 5      | 6 | 7      | 8 |
| УК-7              | Б1.Б.5 Физическая культура и спорт  |                          |   |        |   |        |   |        |   |
|                   | Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту  |                          |   |        |   |        |   |        |   |
|                   | Выполнение и защита ВКР   |                          |   |        |   |        |   |        |   |

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Таблица 2

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |  |  | Оценочные средства   |  |
|---|---|--|--|--|--|--|
|   |   |  |  |  | Текущего контроля  | Промежуточной аттестации                               |
| УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | <b>Знать:</b> - основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни;   | <b>Уметь:</b> применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни; | <b>Владеть:</b> основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности.   | Тестирование в системе MOODLE. (3 тестирования, в базе каждого тестирования 10-20 вопросов). | Вопросы для устного собеседования: билеты (20 билетов) |
|   | ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности   | <b>Знать:</b> планирование рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <b>Уметь:</b> применять физические упражнения в свое рабочее и свободное время                     | <b>Владеть:</b> основами использования физических упражнений для общепрофессиональной деятельности, сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |  |  |

|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
|  | <p>ИУК-7.3.<br/>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> | <p><b>Знать:</b> - методико-практические основы управления физической подготовкой; - пропагандировать нормы здорового образа жизни - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> | <p><b>Уметь:</b> применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и самосовершенствования и нормы здорового образа жизни;</p> | <p><b>Владеть:</b> средствами, методами, способами восстановления организма, организации активного отдыха, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|

## 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зач.ед. 72 часа, распределение часов по видам работ семестрам предоставлено в таблице 3.

Формат изучения дисциплины: с использованием элементов электронного обучения

Таблица 3

**Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам для студентов очной формы обучения**

| Вид учебной работы   | Всего часов | Семестр |
|--|-------------|---------|
|  |             | 1       |
| <b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем</b><br>(по видам учебных занятий) (всего), в том числе:   | 8           | 8       |
| <b>1.1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>   | 4           | 4       |
| - лекции (Л)   | 4           | 4       |
| - лабораторные работы (ЛР)   |             |         |
| - практические занятия (ПЗ)  | -           | -       |
| - практикумы (П)   | -           | -       |
| <b>1.2. Внеаудиторные занятия (всего), в том числе:</b>  | 4           | 4       |
| - групповые консультации по дисциплине   |             |         |
| - групповые консультации по промежуточной аттестации (экзамен)   | -           | -       |
| - индивидуальная работа преподавателя с обучающимся:<br>- по проектированию: проект (работа)<br>- по выполнению РГР<br>- по выполнению КСР<br>- по составлению реферата (доклада, эссе | 4           | 4       |
| <b>2. Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)</b>  | 64          | 64      |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b> зачет  | зачет       | зачет   |
| <b>Общая трудоёмкость, часы/зачетные единицы</b>   | 72/2        | 72/2    |

Таблица 4

**Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам для студентов заочной формы обучения**

| Вид учебной работы   | Всего часов | Курс |
|--|-------------|------|
|  |             | 1    |
| <b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем</b><br>(по видам учебных занятий) (всего), в том числе: | 8           | 8    |

|  |      |      |
|--|------|------|
| <b>1.1. Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>   | 4    | 4    |
| - лекции (Л)   | 4    | 4    |
| - лабораторные работы (ЛР)   |      |      |
| - практические занятия (ПЗ)  | -    | -    |
| - практикумы (П)   | -    | -    |
| <b>1.2. Внеаудиторные занятия (всего), в том числе:</b>  | 4    | 4    |
| - групповые консультации по дисциплине   |      |      |
| - групповые консультации по промежуточной аттестации (экзамен)   | -    | -    |
| - индивидуальная работа преподавателя с обучающимся:<br>- по проектированию: проект (работа)<br>- по выполнению РГР<br>- по выполнению КСР<br>- по составлению реферата (доклада, эссе | 4    | 4    |
| <b>2. Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)</b>  | 60   | 60   |
| <b>Вид промежуточной аттестации контроль: зачет</b>  | 4    | 4    |
| <b>Общая трудоемкость, часы/зачетные единицы</b>   | 72/2 | 72/2 |



## 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам

Содержание дисциплины, структурированное по темам, приведено в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

### Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов очного обучения

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УК;ОПК;ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем  | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС                             | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|
|   |   | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час |                                     |   |  |   |
|   |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |                                     |   |  |   |
| <b>1 семестр</b>  |   |                     |                          |                           |   |                                     |   |  |   |
| УК-7  | <b>Раздел1. Основы физической культуры</b>  | 0,5                 | -                        | -                         |   | Чтение литературы п.6.2.9 стр.1-228 |   |  |   |
| ИУК-7.1   | Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. |                     |                          |                           | 4   |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.2   | Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.                            |                     |                          |                           | 4   |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.3   | Тема 1.3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.     |                     |                          |                           | 4   |                                     |   |  |   |
|   | Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями                             |                     |                          |                           | 4   |                                     |   |  |   |
| УК-7  | <b>Раздел 2. Методика обучения техническим действиям в баскетболе</b>                   | 0,5                 | -                        | -                         |   | Чтение литературы п.6.1.5 стр.1-113 |   |  |   |

| Планируемые контролируемые) результаты освоения: УК;ОПК;ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем   | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС                             | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|--|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|
|  |  | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС). час |                                     |   |  |   |
|  |  | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3  | Тема 2.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре                                |                     |                          |                           | 2   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 2.2 Методика обучения технических передач в баскетболе                                  |                     |                          |                           | 2   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 2.3 Методика обучения технике броска в баскетболе                                       |                     |                          |                           | 2   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 2.4 Методика обучения техники ведения мяча в баскетболе                                 |                     |                          |                           | 2   |                                     |   |  |   |
|  |  |                     |                          |                           |   |                                     |   |  |   |
| УК-7   | <b>Раздел3. Методические инновации обучения технике нападения в футболе</b>                  | 0,2                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.11стр.1-144 |   |  |   |
| ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3  | Тема 3.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре                                |                     |                          |                           | 1   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 3.2 Методика обучения технике перемещения игрока по площадке                            |                     |                          |                           | 1   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 3.3 Методика обучения технике удара по мячу   |                     |                          |                           | 1   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 3.4 Изучение и практическое применение методики обучения технике ведения мяча в футболе |                     |                          |                           | 1   |                                     |   |  |   |

| Планируемые контролируемые) результаты освоения: УК;ОПК;ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем  | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС  | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|--|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--|---|--|---|
|  |   | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС). час |  |   |  |   |
|  |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |  |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3  | <b>Раздел 4. Аэробика и ее новые направления физкультурно-оздоровительной спортивно массовой работе со студентами</b> | 0,3                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.1.2 стр.1-192, п.6.2.7 стр.1-142 |   |  |   |
|  | Тема 4.1 Соблюдение правил техники безопасности   |                     |                          |                           | 2   |  |   |  |   |
|  | Тема 4.2 Методика обучения двигательным действиям в аэробике.   |                     |                          |                           | 1   |  |   |  |   |
|  | Тема 4.3 Аэробика для укрепления здоровья занимающихся.   |                     |                          |                           | 1   |  |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3  | <b>Раздел 5. Методика обучения техническим действиям в плавании</b>   | 0,3                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.12 стр.1-228                   |   |  |   |
|  | Тема 5.1 Техника безопасности на воде   |                     |                          |                           | 1   |  |   |  |   |
|  | Тема 5.2 Специальные упражнения для пловца  |                     |                          |                           | 1   |  |   |  |   |
|  | Тема 5.3 Виды плавания  |                     |                          |                           | 2   |  |   |  |   |

| Планируемые контролируемыми) результаты освоения: УК;ОПК;ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем  | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС   | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|---|---|--|---|
|   |   | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС). час |   |   |  |   |
|   |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |   |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | <b>Раздел 6. Методика обучения техническим действиям в пауэрлифтинге</b>  | 0,2                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.4 стр.1-30                    |   |  |   |
|   | Тема 6.1 Техника безопасности в тренажерном зале                          |                     |                          |                           | 1   |   |   |  |   |
|   | Тема 6.2 Техника выполнения упражнений со штангой - приседание, жим, тяга |                     |                          |                           | 2   |   |   |  |   |
|   | 6.3 Тема Методика обучения техники гиревому спорту                        |                     |                          |                           | 1   |   |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | <b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>  | 0,5                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.1.3 стр.1-76,п. 6.2.5 стр. 1-96 |   |  |   |
|   | Тема 7.1 Техника безопасности   |                     |                          |                           | 0,5   |   |   |  |   |
|   | Тема 7.2 Методика обучения хода   |                     |                          |                           | 1   |   |   |  |   |
|   | Тема 7.3 Стойки при спуске  |                     |                          |                           | 0,5   |   |   |  |   |
|   | Тема 7.4Торможение  |                     |                          |                           | 0,3   |   |   |  |   |
|   | Тема 7.5 Подъемы  |                     |                          |                           | 0,2   |   |   |  |   |
|   | Тема 7.2 Методика обучения хода   |                     |                          |                           | 0,5   |   |   |  |   |
|   | Тема 7.3 Стойки при спуске  |                     |                          |                           | 0,5   |   |   |  |   |
|   | Тема 7.4Торможение  |                     |                          |                           | 0,3   |   |   |  |   |

| Планируемые контролируемыми) результаты освоения: УК;ОПК;ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем   | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС                              | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---|--|---|
|   |  | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС). час |                                      |   |  |   |
|   |  | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 7.5 Подъемы   |                     |                          |                           | 0,2   |                                      |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | <b>Раздел 8. Методика обучения техническим действиям в настольный теннис</b> | 0,3                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.10 стр.1-73  |   |  |   |
|   | Тема 8.1 Техника безопасности в спортивном зале                              |                     |                          |                           | 0,5   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 8.2 специальные упражнения для рук.                                     |                     |                          |                           | 0,5   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 8.3 жонглирование.  |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 8.4 подача и удары.   |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 8.5 Вращение мяча и сила удара.   |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | <b>Раздел 9. Методика обучения техническим действиям в волейболе</b>         | 0,5                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.1.4 стр.1-56   |   |  |   |
|   | Тема 9.1 Техника безопасности в спортивном зале                              |                     |                          |                           | 2   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 9.2 Прием и передача мяча   |                     |                          |                           | 2   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 9.3 Подачи  |                     |                          |                           | 2   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 9.4 Нападающий удар   |                     |                          |                           | 2   |                                      |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1   | <b>Раздел 10. Акробатика</b>   | 0,2                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.14 стр.1-165 |   |  |   |
|   | Тема 10.1 Соблюдение правил техники  |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |

| Планируемые контролируемыми) результаты освоения: УК;ОПК;ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем   | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС                              | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|---|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---|--|---|
|   |  | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час |                                      |   |  |   |
|   |  | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |                                      |   |  |   |
| ИУК-7.2<br>ИУК-7.3  | безопасности и страховки   |                     |                          |                           |   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 10.2 Развиваем силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие  |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 10.3 Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение для координации зрения                |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 10.4 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики  |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | Раздел 11. Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике                      | 0,5                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.13 стр.1-127 |   |  |   |
|   | Тема 11.1 Соблюдение правил техники безопасности.  |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 11.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции   |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 11.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции  |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
|   | Тема 11.4 Изучение и практическое применение методике обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
|   | <b>Итого за 1 семестр</b>  | <b>4</b>            | <b>-</b>                 | <b>-</b>                  | <b>64</b>                                     |                                      |   |  |   |
|   | <b>ИТОГО по дисциплине</b>   | <b>4</b>            | <b>-</b>                 | <b>-</b>                  | <b>64</b>                                     |                                      |   |  |   |

Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов заочной формы обучения

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем  | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС                             | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|--|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|
|  |   | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час |                                     |   |  |   |
|  |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |                                     |   |  |   |
| <b>1 курс</b>  |   |                     |                          |                           |   |                                     |   |  |   |
| УК-7   | <b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>   | 0,5                 | -                        | -                         |   | Чтение литературы п.6.2.9 стр.1-228 |   |  |   |
| ИУК-7.1  | Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. |                     |                          |                           | 3   |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.2  | Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.                            |                     |                          |                           | 3   |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.3  | Тема 1.3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.     |                     |                          |                           | 3   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями                             |                     |                          |                           | 3   |                                     |   |  |   |
| УК-7   | <b>Раздел 2. Методика обучения техническим действиям в баскетболе</b>                   | 0,5                 | -                        | -                         |   | Чтение литературы п.6.1.5 стр.1-113 |   |  |   |
| ИУК-7.1  | Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями                             |                     |                          |                           |   |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.2  | Тема 2.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре                           |                     |                          |                           | 2   |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.3  | Тема 2.2 Методика обучения  |                     |                          |                           | 2   |                                     |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем   | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС                             | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|--|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|-------------------------------------|---|--|---|
|  |  | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час |                                     |   |  |   |
|  |  | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |                                     |   |  |   |
|  | технических передач в баскетболе   |                     |                          |                           |   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 2.3 Методика обучения технике броска в баскетболе                                       |                     |                          |                           | 2   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 2.4 Методика обучения техники ведения мяча в баскетболе                                 |                     |                          |                           | 2   |                                     |   |  |   |
| УК-7   | <b>Раздел 3. Методические инновации обучения технике нападения в футболе</b>                 | 0,2                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.11стр.1-144 |   |  |   |
| ИУК-7.1  | Тема 3.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре                                |                     |                          |                           | 1   |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.2  | Тема 3.2 Методика обучения технике перемещения игрока по площадке                            |                     |                          |                           | 1   |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.3  | Тема 3.3 Методика обучения технике удара по мячу   |                     |                          |                           | 1   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 3.4 Изучение и практическое применение методики обучения технике ведения мяча в футболе |                     |                          |                           | 1   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 4.1 Соблюдение правил техники безопасности  |                     |                          |                           | 2   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 4.2 Методика обучения двигательным действиям в аэробике.                                |                     |                          |                           | 1   |                                     |   |  |   |
|  | Тема 4.3 Аэробика для укрепления здоровья занимающихся.                                      |                     |                          |                           | 1   |                                     |   |  |   |



| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем  | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС  | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|--|---|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--|---|--|---|
|  |   | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час |  |   |  |   |
|  |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |  |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3  | <b>Раздел 5. Методика обучения техническим действиям в плавании</b>       | 0,3                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.12 стр.1-228                   |   |  |   |
|  | Тема 5.1 Техника безопасности на воде                                     |                     |                          |                           | 1   |  |   |  |   |
|  | Тема 5.2 Специальные упражнения для пловца                                |                     |                          |                           | 1   |  |   |  |   |
|  | Тема 5.3 Виды плавания  |                     |                          |                           | 2   |  |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3  | <b>Раздел 6. Методика обучения техническим действиям в пауэрлифтинге</b>  | 0,2                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.4 стр.1-30                     |   |  |   |
|  | Тема 6.1 Техника безопасности в тренажерном зале                          |                     |                          |                           | 1   |  |   |  |   |
|  | Тема 6.2 Техника выполнения упражнений со штангой - приседание, жим, тяга |                     |                          |                           | 2   |  |   |  |   |
|  | 6.3 Тема Методика обучения техники гиревому спорту                        |                     |                          |                           | 1   |  |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2   | <b>Раздел 7. Лыжная подготовка</b>  | 0,5                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.1.3 стр.1-76, п. 6.2.5 стр. 1-96 |   |  |   |
|  | Тема 7.1 Техника безопасности   |                     |                          |                           | 0,5   |  |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем   | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС                            | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |  |  |
|--|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|------------------------------------|---|--|---|--|--|
|  |  | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час |                                    |   |  |   |  |  |
|  |  | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |                                    |   |  |   |  |  |
| ИУК-7.3  | Тема 7.2 Методика обучения хода  |                     |                          |                           | 1   |                                    |   |  |   |  |  |
|  | Тема 7.3 Стойки при спуске   |                     |                          |                           | 0,5   |                                    |   |  |   |  |  |
|  | Тема 7.4Торможение   |                     |                          |                           | 0,3   |                                    |   |  |   |  |  |
|  | Тема 7.5 Подъемы   |                     |                          |                           | 0,2   |                                    |   |  |   |  |  |
|  | Тема 7.2 Методика обучения хода  |                     |                          |                           | 0,5   |                                    |   |  |   |  |  |
|  | Тема 7.3 Стойки при спуске   |                     |                          |                           | 0,5   |                                    |   |  |   |  |  |
|  | Тема 7.4Торможение   |                     |                          |                           | 0,3   |                                    |   |  |   |  |  |
|  | Тема 7.5 Подъемы   |                     |                          |                           | 0,2   |                                    |   |  |   |  |  |
| УК-7   | <b>Раздел 8. Методика обучения техническим действиям в настольный теннис</b> | 0,3                 |                          |                           |   |                                    |   |  | Чтение литературы п.6.2.10 стр.1-73                                   |  |  |
| ИУК-7.1  | Тема 8.1 Техника безопасности в спортивном зале                              |                     |                          |                           | 0,5   |                                    |   |  |   |  |  |
| ИУК-7.2  | Тема 8.2 специальные упражнения для рук.                                     |                     |                          |                           | 0,5   |                                    |   |  |   |  |  |
| ИУК-7.3  | Тема 8.3 жонглирование.  |                     |                          |                           | 1   |                                    |   |  |   |  |  |
|  | Тема 8.4 подача и удары.   |                     |                          |                           | 1   |                                    |   |  |   |  |  |
|  | Тема 8.5 Вращение мяча и сила удара.   |                     |                          |                           | 1   |                                    |   |  |   |  |  |
| УК-7   | <b>Раздел 9. Методика обучения техническим действиям в волейболе</b>         | 0,5                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.1.4 стр.1-56 |   |  |   |  |  |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем   | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС                              | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|--|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|--------------------------------------|---|--|---|
|  |  | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час |                                      |   |  |   |
|  |  | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |                                      |   |  |   |
| ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3  | Тема 9.1 Техника безопасности в спортивном зале  |                     |                          |                           | 2   |                                      |   |  |   |
|  | Тема 9.2 Прием и передача мяча   |                     |                          |                           | 2   |                                      |   |  |   |
|  | Тема 9.3 Подачи  |                     |                          |                           | 2   |                                      |   |  |   |
|  | Тема 9.4 Нападающий удар   |                     |                          |                           | 2   |                                      |   |  |   |
| УК-7   | <b>Раздел 10. Акробатика</b>   | 0,2                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.14 стр.1-165 |   |  |   |
| ИУК-7.1  | Тема 10.1 Соблюдение правил техники безопасности и страховки   |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
| ИУК-7.2  | Тема 10.2 Развиваем силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие                              |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
| ИУК-7.3  | Тема 10.3 Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение для координации зрения  |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
|  | Тема 10.4 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики                                    |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |
| УК-7   | <b>Раздел 11. Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике</b> | 0,5                 |                          |                           |   | Чтение литературы п.6.2.13 стр.1-127 |   |  |   |
| ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3  | Тема 11.1 Соблюдение правил техники безопасности.  |                     |                          |                           | 1   |                                      |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: ПК и индикаторы достижения компетенций | Наименование тем   | Виды учебной работы |                          |                           |   | Вид СРС | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий | Реализация в рамках практической подготовки (трудоемкость в часах) | Наименование разработанного электронного курса (трудоемкость в часах) |
|--|--|---------------------|--------------------------|---------------------------|---|---------|---|--|---|
|  |  | Контактная работа   |                          |                           | Самостоятельная работа обучающихся (СРС), час |         |   |  |   |
|  |  | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |         |   |  |   |
|  | Тема 11.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции   |                     |                          |                           | 1   |         |   |  |   |
|  | Тема 11.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции  |                     |                          |                           | 1   |         |   |  |   |
|  | Тема 11.4 Изучение и практическое применение методике обучения технике прыжка в длину с разбега способом согнув ноги |                     |                          |                           | 1   |         |   |  |   |
|  | <b>Итого за 1 курс</b>   | 4                   | -                        | -                         | 60  |         |   |  |   |
|  | <b>ИТОГО по дисциплине</b>   | <b>4</b>            | <b>-</b>                 | <b>-</b>                  | <b>60</b>                                     |         |   |  |   |

## **5 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.**

**5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности**

- 1) Тесты для текущего и промежуточного контроля знаний обучающихся
- 2) Перечень вопросов, выносимых на промежуточную аттестацию - зачет .

**5.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания**

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости обучающихся очной формы. Основные требования балльно-рейтинговой системы по дисциплине и шкала оценивания приведены в таблицах 7 .

Таблица 7

| <b>Шкала оценивания</b> | <b>Зачет</b>     |
|-------------------------|------------------|
| <b>86-100</b>           | <b>зачтено</b>   |
| <b>71-85</b>            |                  |
| <b>55-70</b>            |                  |
| <b>0-54</b>             | <b>незачтено</b> |

## Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

| Код и наименование компетенции  | Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Критерии оценивания результатов обучения  |   |  |  |
|---|---|---|---|--|--|
|   |   | Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено»<br>0-54%<br>от макс рейтинговой оценки контроля | Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»<br>55-70%<br>от макс рейтинговой оценки контроля | Оценка «хорошо» / «зачтено»<br>71-85%<br>от макс рейтинговой оценки контроля   | Оценка «отлично» / «зачтено»<br>86-100%<br>от макс рейтинговой оценки контроля |
| УК-7.Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Изложение учебного материала бессистемное, неполное,  | Фрагментарные, поверхностные знания по основам  | Знает материал на достаточно хорошем уровне; представляет основные задачи в рамках постановки целей и выбора оптимальных способов их достижения. | Имеет глубокие знания всего материала структуры дисциплины;                    |
|   | ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности   |   |   |  |  |
|   | ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности  |   |   |  |  |

## Критерии оценивания

| Оценка  | Критерии оценивания  |
|---|--|
| Высокий уровень «5»<br>(отлично) - зачтено                    | оценку «отлично» заслуживает обучающийся, освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал без пробелов; выполнивший все задания, предусмотренные учебным планом на высоком качественном уровне; практические навыки профессионального применения освоенных знаний сформированы. |
| Средний уровень «4»<br>(хорошо) - зачтено                     | оценку «хорошо» заслуживает обучающийся, практически полностью освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не оценены максимальным числом баллов, в основном сформировал практические навыки.  |
| Пороговый уровень «3»<br>(удовлетворительно) - зачтено        | оценку «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, частично с пробелами освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, многие учебные задания либо не выполнил, либо они оценены числом баллов близким к минимальному, некоторые практические навыки не сформированы.        |
| Минимальный уровень «2»<br>(неудовлетворительно) – не зачтено | оценку «неудовлетворительно» заслуживает обучающийся, не освоивший знания, умения, компетенции и теоретический материал, учебные задания не выполнил, практические навыки не сформированы.   |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

## 6.1. Учебная литература

- 6.1.1. Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, Ю.А.Катков. - М.:Знание,1990.-240с.
- 6.1.2. Аэробика для хорошего самочувствия/ К.Купер. – М.: Физкультура и спорт,1987. – 192с.
- 6.1.3. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-8114-8254-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/173801>
- 6.1.4 Журин, А. В. Волейбол. Техника игры : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/156624>
- 6.1.5 Буйлова, Л. А. Организация и проведение занятий по баскетболу со студентами вузов : учебное пособие / Л. А. Буйлова. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 113 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140326>

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных выше на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину (модуль).

## 6.2. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

- 6.2.1 Простейшие методы диагностики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата: Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А. НГТУ им.Р.Е. Алексеева.2018.
- 6.2.2. Методические указания для студентов всех специальностей и всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е. НГТУ им. Р.А.Алексеева.2019.
- 6.2.3. Методические указания по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов

всех направлений подготовки бакалавров, всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е. НГТУ им. Р.А.Алексеева.2020.

6.2.4. Методические указания по подготовке к сдаче контрольных нормативов по пауэрлифтингу для студентов всех направлений подготовки бакалавров, всех форм обучения. Жукова Л.А., Дугин В.А., Баганова А.А., Сметанин А.Е. НГТУ им. Р.А.Алексеева.2021.

6.2.5. Лыжный спорт / И. Б. Масленников, Е. В. Капланский. - М.: Физкультура и спорт, 1984, -96с. : ил.- (Азбука спорта)

6.2.6. Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, Ю.А.Катков. - М.:Знание,1990.-240с.

6.2.7. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142с.

6.2.8. Управление движениями /Отв.ред. А.А. Митькин., Г. Пик. – М.: Наука, 1990. – 190с.

6.2.9. Физическая культура студента : учебное пособие. — Самара : СамГУПС, 2018. — 228 с. — ISBN 978-5-98941-281-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130429>

6.2.10. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис : учебно-методическое пособие / составитель Ю. А. Ретинская. — Орел : ОрелГАУ, 2018. — 73 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118830>

6.2.11. Мальцев, Д. Н. Футбол в вузе : учебное пособие / Д. Н. Мальцев. — 2-е изд., пересмотр. и доп. — Киров : Кировский ГМУ, 2020. — 144 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/175357>

6.2.12. Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 220 с. — ISBN 978-5-907266-47-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177002>

6.1.13. Шатунов, Д. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика : учебно-методическое пособие / Д. А. Шатунов. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2020. — 127 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154997>

6.2.14. Горячева, Н. Л. Курс лекций по дисциплине: Теория и методика избранного вида спорта: спортивная акробатика : учебное пособие / Н. Л. Горячева, Т. А. Андреевко. — Волгоград : ВГАФК, 2019. — 165 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158231>

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный процесс по дисциплине обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав по дисциплине определен в настоящей РПД и подлежит обновлению при необходимости).

### 7.1. Перечень информационных справочных систем

Дисциплина, относится к группе дисциплин, в рамках которых предполагается использование информационных технологий как вспомогательного инструмента.

Таблица 10

#### Перечень электронных библиотечных систем

| № | Наименование ЭБС     | Ссылка к ЭБС  |
|---|----------------------|---|
| 1 | Консультант студента | <a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a> |
| 2 | Лань                 | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>               |



**7.2. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, необходимого для освоения дисциплины**

Таблица 11

**Программное обеспечение**

| <b>№ п/п</b> | <b>Программное обеспечение, используемое в университете на договорной основе</b>             | <b>Программное обеспечение свободного распространения</b>   |
|--------------|--|---|
| 1            | Microsoft Windows 10 (подписка MSDN 700593597, подписка DreamSparkPremium, 19.06.19)         | Adobe Acrobat Reader<br><a href="https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html">https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html</a> |
| 2            | Microsoft office 2010 (Лицензия № 49487295 от 19.12.2011)                                    | OpenOffice <a href="https://www.openoffice.org/ru/">https://www.openoffice.org/ru/</a>  |
| 3            | Microsoft VISUAL STUDIO 2008 (подписка MSDN 700593597, подписка DreamSparkPremium, 19.06.19) | Visual Studio Code<br><a href="https://code.visualstudio.com/download">https://code.visualstudio.com/download</a>                                     |
| 4            | Консультант Плюс   | PTC Mathcad Express<br><a href="https://www.mathcad.com/ru">https://www.mathcad.com/ru</a>  |

**Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

В таблице 12 указан перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ (удаленный доступ).

Таблица 12

**Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование профессиональной базы данных, информационно-справочной системы</b> | <b>Доступ к ресурсу (удаленный доступ с указанием ссылки/доступ из локальной сети университета)</b>   |
|--------------|--|---|
| <b>1</b>     | <b>2</b>   | <b>3</b>  |
| 1            | База данных стандартов и регламентов РОССТАНДАРТ                                   | <a href="https://www.gost.ru/portal/gost//home/standarts">https://www.gost.ru/portal/gost//home/standarts</a>   |
| 2            | Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем            | <a href="https://cyberpedia.su/21x47c0.html">https://cyberpedia.su/21x47c0.html</a>   |
| 3            | Инструменты и веб-ресурсы для веб-разработки – 100+                                | <a href="https://techblog.sdstudio.top/blog/instrumenty-i-veb-resursy-dlia-veb-razrabotki-100-plus">https://techblog.sdstudio.top/blog/instrumenty-i-veb-resursy-dlia-veb-razrabotki-100-plus</a> |
| 4            | Справочная правовая система «КонсультантПлюс»                                      | доступ из локальной сети  |

**8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ**

В таблице 13 указан перечень образовательных ресурсов, имеющих формы, адаптированные к ограничениям их здоровья, а также сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Таблица 13

**Образовательные ресурсы для инвалидов и лиц с ОВЗ**

| <b>№</b> | <b>Перечень образовательных ресурсов, приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ</b> | <b>Сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования</b> |
|----------|---|--|
| 1        | ЭБС «Консультант студента»  | озвучка книг и увеличение шрифта   |

| № | Перечень образовательных ресурсов, приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ | Сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования |
|---|--|---|
| 2 | ЭБС «Лань»   | специальное мобильное приложение - синтезатор речи, который воспроизводит тексты книг и меню навигации  |
| 3 | ЭБС «Юрайт»  | Версия для слабовидящих   |

Согласно Федеральному Закону об образовании 273-ФЗ от 29.12.2012 г. ст. 79, п.8 "Профессиональное обучение и профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся". АОП разрабатывается по каждой направленности при наличии заявлений от обучающихся, являющихся инвалидами или лицами с ОВЗ и изъявивших желание об обучении по данному типу образовательных программ.

## 9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения занятий по дисциплине, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

В таблице 12 перечислены:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ДПИ НГТУ.

Таблица 14

### Оснащенность аудиторий и помещений для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

| № | Наименование аудиторий и помещений для самостоятельной работы   | Оснащенность аудиторий помещений и помещений для самостоятельной работы   | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа   |
|---|---|---|--|
| 1 | <b>1159</b> Аудитория для лекционных занятий Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Гайдара, д. 49                     | Комплект демонстрационного оборудования:<br>ПК, с выходом на мультимедийный проектор, на базе Intel Pentium G4560 3.5 ГГц, 4 Гб ОЗУ, монитор 20" – 1 шт.<br>Мультимедийный проектор Epson- 1 шт;<br>Экран – 1 шт. |  |
| 2 | <b>1234</b> Научно-техническая библиотека ДПИ НГТУ, студенческий читальный зал; Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. | Комплект демонстрационного оборудования:<br>ПК, с выходом на мультимедийный проектор, на базе Intel Pentium G4560 3.5 ГГц, 4 Гб ОЗУ, монитор 20" – 1 шт.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Microsoft Windows 10 Домашняя (поставка с ПК)</li> <li>• LibreOffice 6.1.2.1. (свободное ПО)</li> <li>• Foxit Reader (свободное ПО);</li> <li>• 7-zip для Windows (свободное ПО)</li> </ul> |

| № | Наименование аудиторий и помещений для самостоятельной работы   | Оснащенность аудиторий помещений и помещений для самостоятельной работы   | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа   |
|---|---|---|--|
|   | Гайдара, д. 49  | Мультимедийный проектор Epson- 1 шт;<br>Экран – 1 шт.;<br>Набор учебно-наглядных пособий  |  |
| 3 | <b>1443а</b> компьютерный класс - помещение для СРС, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Гайдара, д. 49 | ПК на базе Intel Celeron 2.67 ГГц, 2 Гб ОЗУ, монитор Acer 17' – 4 шт.<br>ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Microsoft Windows 7 (подписка DreamSpark Premium)</li> <li>• Apache OpenOffice 4.1.8 (свободное ПО);</li> <li>• Mozilla Firefox (свободное ПО);</li> <li>• Adobe Acrobat Reader (свободное ПО);</li> <li>• 7-zip для Windows (свободное ПО);</li> <li>• КонсультантПлюс (ГПД № 0332100025418000079 от 21.12.2018);</li> </ul> |

## 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

### 10.1. Общие методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа: аудиторная, внеаудиторная.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- балльно-рейтинговая технология оценивания;

Материалы лекций в виде слайдов находятся в свободном доступе на в системе MOODLE и могут быть получены до чтения лекций и проработаны обучающимися в ходе самостоятельной работы.

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции применяется балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости обучающихся в процессе текущего контроля.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

**Результат обучения считается сформированным на повышенном уровне**, если теоретическое содержание курса освоено полностью. При устных собеседованиях обучающийся исчерпывающе, последовательно, четко и логически излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, использует в ответе дополнительный материал. Все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты, проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

**Результат обучения считается сформированным на пороговом уровне**, если теоретическое содержание курса освоено полностью. При устных собеседованиях обучающийся последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, обучающийся способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий

**Результат обучения считается несформированным**, если обучающийся при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже трех по оценочной системе, что соответствует допороговому уровню.

## **10.2. Методические указания для занятий лекционного типа**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины (таблица 5 и 6). Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложные и важные положения изучаемого материала. Материалы лекций являются опорной основой для подготовки обучающихся к практическим занятиям / выполнения заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

## **10.3. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся**

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающихся к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающихся на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 6.

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины обучающиеся могут работать на компьютере в специализированных аудиториях для самостоятельной работы (указано в таблице 12). В аудиториях имеется доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

# **11 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**11.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе текущего контроля успеваемости**

Для текущего контроля знаний обучающихся по дисциплине проводится **комплексная оценка знаний**, включающая

- выполнение заданий для самостоятельной работы для обучающихся очной формы.

## 11.1.2 Типовые задания для самостоятельной работы обучающихся очной формы

Задания представлены в разделе 6.2

### 11.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе промежуточной аттестации по дисциплине

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине: зачет (по результатам накопительного рейтинга или в форме компьютерного тестирования).

#### Типовые тестовые задания к зачету

##### 1.Физическаякультура

###### 1. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание

###### 1. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

###### 3.При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

###### 4.Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

###### 5.Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;

г — все перечисленное.

###### 6.Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

###### 7.Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

###### 8.Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- г — 22-25 годам.

###### 9.Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

###### 10.Техникой движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в — способ организации движений при выполнении упражнений;

г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

## 2. Баскетбол

1. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):

а) 5,6; б) 4,8; в) 6.

2. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

2. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:

а) 30; б) 28; в) 24.

3. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

а) 8; б) 10; в) 12.

4. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

5. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

а) 5; б) 4; в) 3.

6. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска); в) три очка.

7. В баскетболе если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:

А – 1 очко Б – 2 очка В – 3 очка

8. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:

А) – 7; Б) – 6; В) – 5; Г) – 4;

9. Как называется игра для детей по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров:

А) – стритбол; Б) – мини-бол; В) – мини-баскетбол;

10. Что означает слово «баскетбол»:

А) – ворота; Б) – сумка-мяч; В) – корзина-мяч

## 3. Лыжная подготовка

1. К одновременным ходам относится...

а). Двухшажный ход; б). Трёхшажный ход; в). Четырёхшажный ход.

2. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается...

а). Попеременный двухшажный ход; б). Одновременный бесшажный ход;

в). Одновременный одношажный ход; г). Одновременный двухшажный ход.

3. Выбор способа подъёма в гору зависит от ...

#### 4. Волейбол

1. Сколько игроков находятся на площадке во время матча?  
А) шесть;  
Б) двенадцать В) восемнадцать; Г) десять.
2. Поддачи, передачи двумя руками сверху и снизу, атакующие удары, соответствующие стойки и перемещения служат для...  
А) игры в защите;  
Б) игры в нападении;  
В) осуществления командных действий;  
Г) осуществления групповых действий.
3. Как называется свободный защитник?  
А) Лидеро; Б) либеро; В) нигеро; Г) фигаро.
4. Приём мяча двумя руками снизу, сверху в опорном положении и в падении от подачи и атакующего удара, блокирование, соответствующие стойки и перемещения служат для...  
А) осуществления индивидуальных действий;  
Б) тактических командных действий;  
В) игры в нападении;  
Г) игры в защите.
5. Какая система подсчёта очков применяется в игре в волейбол?  
А) тай-брейк; В) степ-тест;  
Б) тайм-аут; Г) блицтурнир.
6. Какие действия разрешено выполнять свободному защитнику?  
А) осуществлять нападающий удар;  
Б) выполнять подачу;  
В) блокировать;  
Г) выполнять страховку за блоком.

#### 5. Акробатика

1. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется:

- а) Захват
- б) Хват
- в) Удержание
- г) Обхват

2. «Гимнастика» происходит от греческого *gymnastike*, *gymnazo*, обозначающего...

- а) усиливаю
- б) обнаженный
- в) пластичный
- г) упражняю

3. Выполнение спортсменом набора технических элементов различной сложности в гимнастике называется:

- а) комбинация
- б) программа
- в) композиция
- г) выступление

4. Акробатические упражнения:

- а) упражнения в балансировании, бросковые упражнения, акробатические прыжки
  - б) поточные и слитные комбинации движений танцевального характера
  - в) лазанье, перелезание, переползание
  - г) упражнения с предметами, на гимнастических снарядах под музыку
5. Термины прыжков и соскоков зависят:
- а) от структуры и особенности двигательных действий
  - б) от положения тела в фазе полета
  - в) от условий опоры, положения тела и взаимного расположения его звеньев
  - г) от места отталкивания и приземления

## 6. Лёгкая атлетика

1. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:
  - а) 10-12 беговых шагов;
  - б) 6 – 10 беговых шагов;
  - в) 15- 20 беговых шагов;
  - г) 9- 15 беговых шагов.
2. Цель отталкивания в прыжках:
  - а) изменить направление движения ОЦМТ;
  - б) точно попасть на место отталкивания;
  - в) сохранить равновесие тела прыгуна;
  - г) точно приземлиться.
3. В прыжках в высоту способом “перешагивание” приземление происходит:
  - а) на маховую ногу;
  - б) на толчковую ногу;
  - в) на обе ноги;
  - г) на спину.
4. Если скорость снаряду сообщается в процессе разбега, скачка, поворота, то это будет:
  - а) предварительная скорость;
  - б) заключительная скорость;
  - в) начальная скорость;
  - г) обычная скорость.
5. Угловые параметры, характеризующие отталкивание:
  - а) угол постановки, угол атаки, угол вылета;
  - б) угол постановки, угол отталкивания, угол амортизации;
  - в) угол постановки, угол атаки, угол амортизации;
  - г) угол постановки, угол отталкивания, угол вылета.
6. При ходьбе таз движется по осям:
  - а) продольной, вертикальной, поперечной;
  - б) поперечной, сагиттальной, продольной;
  - в) поперечной, сагиттальной, вертикальной;
  - г) продольной, вертикальной, сагиттальной.
7. В метаниях дальность полета зависит от:
  - а) начальной скорости, угла вылета;
  - б) начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха;
  - в) начальной скорости, выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда, сопротивления воздуха;
  - г) начальной скорости, угла вылета, выпуска снаряда над землей.
8. Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:
  - а) взаимодействие внешних и внутренних сил;
  - б) работа мышц;
  - в) сила реакции опоры, сила тяжести, сила сопротивления среды;
  - г) сила реакции опоры, работа мышц.
9. Под каким углом устанавливается колодка в низком старте:
  - а) передняя – 60-80, задняя – 45-50 градусов;
  - б) передняя - 45-50, задняя - 45-50 градусов;
  - в) передняя - 45-50, задняя - 60-80 градусов;
  - г) передняя - 35-50, задняя - 65-70 градусов.
10. Стипель-чез – это вид бега, который проводится:
  - а) в естественных условиях;



- б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами;
- в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;
- г) на беговой дорожке стадиона и ямой с водой.

#### **Регламент проведения текущего контроля в форме компьютерного тестирования**

| <b>Кол-во заданий в банке вопросов</b> | <b>Кол-во заданий, предъявляемых обучающемуся</b> | <b>Время на тестирование, мин.</b> |
|--|---|------------------------------------|
| 200                                    | 30  | 10                                 |

Полный фон оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования размещен в банке вопросов данного курса дисциплины в СДО MOODLE.