



Рабочая программа дисциплины: разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 7 августа 2020 года № 916 на основании учебного плана, принятого УС ДПИ НГТУ

протокол от 02.06.2023 № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры-разработчика РПДЭкономика и гуманитарные дисциплины  
протокол от 08.06.2023 № 9

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

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой Технологическое оборудование и транспортные системы

к.т.н., доцент \_\_\_\_\_ В.А.Диков  
(подпись)

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

Рабочая программа зарегистрирована в ОУМБО: 23.03.03 - 17

## 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.....  | 8  |
| 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 данной дисциплины 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):

- 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 17.«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 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.17«Физическая культура и спорт»**

| Код<br>Компетенции | 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.17 Физическая культура и спорт   |                          |   |        |   |        |   |        |   |
|                    | Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту  |                          |   |        |   |        |   |        |   |
|                    | Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы                            |                          |   |        |   |        |   |        |   |

**для студентов заочной формы обучения**

| Код<br>Компетенции | Название учебных дисциплин, модулей, практик участвующих в формировании компетенций, вместе сданной дисциплиной | Курсы /семестры обучения |        |        |        |        |
|--------------------|---|--------------------------|--------|--------|--------|--------|
|                    |   | 1 курс                   | 2 курс | 3 курс | 4 курс | 5 курс |
| УК-7               | Б1.Б.17 Физическая культура и спорт   |                          |        |        |        |        |
|                    | Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту  |                          |        |        |        |        |
|                    | Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы                            |                          |        |        |        |        |

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; применять методы и законы технической термодинамики и теплотехники для решения практических задач | <b>Владеть:</b> основами современных здоровых сберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности. основы   | 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 |  |  |
|   | ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в  | <b>Знать:</b> - методико-практические основы управления физической подготовкой; -  | <b>Уметь:</b> применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития и  | <b>Владеть:</b> средствами, методами, способами восстановления организма, организации  |  |  |

|  |   |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|---|--|--|
|  | различных<br>жизненных<br>ситуациях и в<br>профессиональной<br>деятельности | пропагандировать<br>нормы здорового<br>образа жизни -<br>способы<br>организации<br>самостоятельных<br>занятий<br>физическими<br>упражнениями; | самовершенствования и<br>нормы здорового образа<br>жизни; | активного отдыха,<br>системой практических<br>умений и навыков,<br>обеспечивающих<br>сохранение и<br>укрепление здоровья,<br>развитие и<br>совершенствование<br>психофизических<br>способностей и<br>качеств. |  |  |
|--|---|---|---|---|--|--|

## 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>    |       |       |
| - 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                  |       |       |
| промежуточной аттестации (экзамен)                      | -     | -     |
| - индивидуальная работа преподавателя с обучающимся:    |       |       |
| - по проектированию: проект (работа)                    |       |       |
| - по выполнению РГР                                     |       |       |
| - по выполнению КСР                                     | 4     | 4     |
| - по составлению реферата (доклада, эссе)               |       |       |
| <b>2. Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)</b> | 60    | 60    |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b> <b>зачет</b>        | зачет | зачет |
| <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 очной формы обучения

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) |                                     |   |  |   |
|   |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |  |                                     |   |  |   |
| <b>1 семестр</b>  |   |                     |                          |                           |  |                                     |   |  |   |
| УК-7  | Раздел 1. Основы физической культуры  | 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  | Раздел 2. Методика обучения техническим действиям в баскетболе                          | 0,5                 | -                        | -                         |  | Чтение литературы п.6.1.5 стр.1-113 |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) |  |   |  |   |
|   |   | 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<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | Раздел3.Методические инновации обучения технике нападения в футболе   | 0,2                 |                          |                           |  | Чтение литературы п.6.2.11стр.1-144                    |   |  |   |
|   | 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  |  |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2  | Раздел 4.Аэробика и ее новые направления физкультурно-оздоровительной спортивно массовой работе со студентами | 0,3                 |                          |                           |  | Чтение литературы п.6.1.2 стр.1-192, п.6.2.7 стр.1-142 |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) в часах |                                      |   |  |   |
|   |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |  |                                      |   |  |   |
| ИУК-7.3   | 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   | Раздел 5.Методика обучения техническим действиям в плавании<br>Тема 5.1 Техника безопасности на воде<br>Тема 5.2 Специальные упражнения для пловца<br>Тема 5.3 Виды плавания  | 0,3                 |                          |                           | 1<br>1<br>2                                      | Чтение литературы п.6.2.12 стр.1-228 |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | Раздел 6.Методика обучения техническим действиям в пауэрлифтинге<br>Тема 6.1 Техника безопасности в тренажерном зале<br>Тема 6.2 Техника выполнения упражнений со штангой - приседание, жим, тяга<br>6.3 Тема Методика обучения техники гиревому спорту | 0,2                 |                          |                           | 1<br>2<br>1                                      | Чтение литературы п.6.2.4 стр.1-30   |   |  |   |
| УК-7  | Раздел 7.Лыжная подготовка  | 0,5                 |                          |                           |  | Чтение литературы                    |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) |                                     |   |  |   |
|   |  | Лекции, час  | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |  |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | Тема 7.1 Техника безопасности                                |  |                          |                           | 0,5                                      | п.6.1.3 стр.1-76,п. 6.2.5 стр. 1-96 |   |  |   |
|   | 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   | Раздел8.Методикаобучения техническим действиям в настольный теннис | 0,3                      |                           |  |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | 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  | Раздел 9.Методика обучения техническим действиям в волейболе | 0,5  |                          |                           |  | Чтение литературы п.6.1.4 стр.1-56  |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) |                                      |   |  |   |
|   |  | 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<br>Тема 9.2 Прием и передача мяча<br>Тема 9.3 Подачи<br>Тема 9.4 Нападающий удар   |                     |                          |                           | 2<br>2<br>2<br>2                         |                                      |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | Раздел 10.Акробатика<br>Тема 10.1 Соблюдение правил техники безопасности и страховки<br>Тема 10.2 Развиваем силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие<br>Тема 10.3 Упражнение для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнение для координации зрения<br>Тема 10.4 Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики                | 0,2                 |                          |                           | 1<br>1<br>1<br>1                         | Чтение литературы п.6.2.14 стр.1-165 |   |  |   |
| 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<br>Тема 11.1 Соблюдение правил техники безопасности.<br>Тема 11.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции<br>Тема 11.3 Методика обучения технике бега на длинные дистанции<br>Тема 11.4 Изучение и практическое применение методике обучения технике | 0,5                 |                          |                           | 1<br>1<br>1<br>1                         | Чтение литературы п.6.2.13 стр.1-127 |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) часы |         |   |  |   |
|   |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |         |   |  |   |
|   | прыжка в длину с разбега способом согнув ноги |                     |                          |                           |   |         |   |  |   |
|   | <b>Итого за 1 семестр</b>                     | 4                   | -                        | -                         | 64  |         |   |  |   |
|   | <b>ИТОГО по дисциплине</b>                    | 4                   | -                        | -                         | 64  |         |   |  |   |

Таблица 6

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

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) часы |                                     |   |  |   |
|   |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |   |                                     |   |  |   |
| УК-7  | Раздел 1. Основы физической культуры  | 0,5                 | -                        | -                         |   | Чтение литературы п.6.2.9 стр.1-228 |   |  |   |
| ИУК-7.1<br>ИУК-7.2  | Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. |                     |                          |                           | 4   |                                     |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) |                                     |   |  |   |
|   |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |  |                                     |   |  |   |
| ИУК-7.3   | Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры.                        |                     |                          |                           | 4  |                                     |   |  |   |
|   | Тема 1.3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. |                     |                          |                           | 4  |                                     |   |  |   |
|   | Тема 1.4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями                         |                     |                          |                           | 4  |                                     |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | Раздел 2.Методика обучения техническим действиям в баскетболе                       | 0,5                 | -                        | -                         |  | Чтение литературы п.6.1.5 стр.1-113 |   |  |   |
|   | 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<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | Раздел3.Методические инновации обучения технике нападения в футболе                 | 0,2                 |                          |                           |  | Чтение литературы п.6.2.11стр.1-144 |   |  |   |
|   | Тема 3.1 Правила игры, техника безопасности, судейство в игре                       |                     |                          |                           | 1  |                                     |   |  |   |



| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) |  |   |  |   |
|   |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |  |  |   |  |   |
|   | 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  |  |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | Раздел 4.Аэробика и ее новые направления физкультурно-оздоровительной спортивно массовой работе со студентами | 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   | Раздел 5.Методика обучения техническим действиям в плавании   | 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  | Раздел 6.Методика обучения  | 0,2                 |                          |                           |  | Чтение литературы                                      |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) |   |   |  |   |
|   |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |  |   |   |  |   |
| ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | техническим действиям в пауэрлифтинге                                     |                     |                          |                           |  | 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  | Раздел 7.Лыжная подготовка  | 0,5                 |                          |                           |  | Чтение литературы п.6.1.3 стр.1-76,п. 6.2.5 стр. 1-96 |   |  |   |
| ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | 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                                      |   |   |  |   |
| Тема 7.5 Подъемы  |   |                     |                          | 0,2                       |  |   |   |  |   |
| УК-7  | Раздел8.Методика обучения техническим действиям в настольный теннис       | 0,3                 |                          |                           |  | Чтение литературы п.6.2.10 стр.1-73                   |   |  |   |
| ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | Тема 8.1 Техника безопасности в спортивном зале                           |                     |                          |                           | 0,5                                      |   |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) |                                      |   |  |   |
|   |   | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |  |                                      |   |  |   |
|   | 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   | Раздел 9.Методика обучения техническим действиям в волейболе  | 0,5                 |                          |                           |  | Чтение литературы п.6.1.4 стр.1-56   |   |  |   |
|   | Тема 9.1 Техника безопасности в спортивном зале   |                     |                          |                           | 1  |                                      |   |  |   |
|   | Тема 9.2 Прием и передача мяча  |                     |                          |                           | 1  |                                      |   |  |   |
|   | Тема 9.3 Подачи   |                     |                          |                           | 1  |                                      |   |  |   |
|   | Тема 9.4 Нападающий удар  |                     |                          |                           | 1  |                                      |   |  |   |
| УК-7<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>ИУК-7.3   | Раздел 10.Акробатика  | 0,2                 |                          |                           |  | Чтение литературы п.6.2.14 стр.1-165 |   |  |   |
|   | Тема 10.1 Соблюдение правил техники безопасности и страховки  |                     |                          |                           | 1  |                                      |   |  |   |
|   | 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   |                     |                          |                           | 1  |                                      |   |  |   |

| Планируемые (контролируемые) результаты освоения: УКи 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) |                                      |   |  |   |
|   |  | Лекции, час         | Лабораторные работы, час | Практические занятия, час |  |                                      |   |  |   |
|   | производственной гимнастики  |                     |                          |                           |  |                                      |   |  |   |
| УК-7  | Раздел 11.Инновационные методики и технологии обучения техническим элементам в легкой атлетике                       | 0,5                 |                          |                           |  | Чтение литературы п.6.2.13 стр.1-127 |   |  |   |
| ИУК-7.1   | Тема 11.1 Соблюдение правил техники безопасности.  |                     |                          |                           | 1  |                                      |   |  |   |
| ИУК-7.2   | Тема 11.2 Методика обучения технике бега на короткие дистанции   |                     |                          |                           | 1  |                                      |   |  |   |
| ИУК-7.3   | 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 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

**Требования балльно-рейтинговой системы по дисциплине**

| <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 max рейтинговой оценки контроля | Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»<br>55-70%<br>от max рейтинговой оценки контроля | Оценка «хорошо» / «зачтено»<br>71-85%<br>от max рейтинговой оценки контроля  | Оценка «отлично» / «зачтено»<br>86-100%<br>от max 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 ДИСЦИПЛИНЫ

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Учебная литература

- 6.1.1. Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, Ю.А. Катков. - М.: Знание, 1990. - 240 с.
- 6.1.2. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
- 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. Юримязэ, 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**

| № п/п | Программное обеспечение, используемое в университете на договорной основе            | Программное обеспечение свободного распространения  |
|-------|--|---|
| 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     | 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**

| № п/п | Наименование профессиональной базы данных, информационно-справочной системы | Доступ к ресурсу (удаленный доступ с указанием ссылки/доступ из локальной сети университета)  |
|-------|---|---|
| 1     | 2   | 3   |
| 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**

| № | Перечень образовательных ресурсов, приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ | Сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования |
|---|--|---|
| 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                                  | Комплект демонстрационного оборудования:<br>ПК, с выходом на мультимедийный проектор, на  | <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> </ul> |

| № | Наименование аудиторий и помещений для самостоятельной работы   | Оснащенность аудиторий помещений и помещений для самостоятельной работы   | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа  |
|---|---|---|---|
|   | читальный зал;<br>Нижегородская обл., г. Дзержинск, ул. Гайдара, д. 49  | базе Intel Pentium G4560 3.5 ГГц, 4 Гб ОЗУ, монитор 20" – 1 шт.<br>Мультимедийный проектор Epson- 1 шт;<br>Экран – 1 шт.;<br>Набор учебно-наглядных пособий                                   | • 7-zip для Windows (свободное ПО)  |
| 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 | • Microsoft Windows 7 (подписка DreamSpark Premium)<br>• Apache OpenOffice 4.1.8(свободное ПО);<br>• Mozilla Firefox(свободное ПО);<br>• Adobe Acrobat Reader (свободное ПО);<br>• 7-zip для Windows (свободное ПО);<br>• КонсультантПлюс(ГПД № 0332100025418000079 от 21.12.2018); |

## 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.

## **10.4. Методические указания для выполнения контрольной работы обучающимися заочной формы**

При выполнении контрольной работы рекомендуется проработка материалов лекций по темам, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 6.

Выполнение контрольной работы способствует лучшему освоению обучающимися учебного материала, формирует практический опыт и умения по изучаемой дисциплине.

## 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).

#### 11.2.1. Типовые тестовые задания

##### 1. Физическая культура

###### 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

###### 2. 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:



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:
- предварительная скорость;
  - заключительная скорость;
  - начальная скорость;
  - обычная скорость.
5. Угловые параметры, характеризующие отталкивание:
- угол постановки, угол атаки, угол вылета;
  - угол постановки, угол отталкивания, угол амортизации;
  - угол постановки, угол атаки, угол амортизации;
  - угол постановки, угол отталкивания, угол вылета.
6. При ходьбе таз движется по осям:
- продольной, вертикальной, поперечной;
  - поперечной, сагиттальной, продольной;
  - поперечной, сагиттальной, вертикальной;
  - продольной, вертикальной, сагиттальной.
7. В метаниях дальность полета зависит от:
- начальной скорости, угла вылета;
  - начальной скорости, угла вылета, сопротивления воздуха;
  - начальной скорости, выпуска снаряда над землей, аэродинамических свойств снаряда, сопротивления воздуха;
  - начальной скорости, угла вылета, выпуска снаряда над землей.
8. Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:
- взаимодействие внешних и внутренних сил;
  - работа мышц;
  - сила реакции опоры, сила тяжести, сила сопротивления среды;
  - сила реакции опоры, работа мышц.
9. Под каким углом устанавливается колодка в низком старте:
- передняя – 60-80, задняя – 45-50 градусов;
  - передняя - 45-50, задняя - 45-50 градусов;
  - передняя - 45-50, задняя - 60-80 градусов;
  - передняя - 35-50, задняя - 65-70 градусов.
10. Стипель-чез – это вид бега, который проводится:
- в естественных условиях;
  - на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами;
  - на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;
  - 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.