

Энгельсский технологический институт (филиал) федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»

Кафедра «Экономика и гуманитарные науки»

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине

Б.1.1.25 «Физическая культура и спорт»

направления подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

профиль: Программное обеспечение средств вычислительной техники и  
автоматизированных систем

форма обучения – очная

курс – 1

семестр – 1

зачетных единиц – 2

часов в неделю – 4

всего часов – 72

в том числе:

лекции – нет

коллоквиумы – нет

практические занятия – 64

лабораторные занятия – нет

самостоятельная работа – 8

зачет – 1 семестр

экзамен – нет

РГР – нет

курсовая работа – нет

курсовой проект – нет

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры ЭГН  
«23» июня 2022 г., протокол № 11

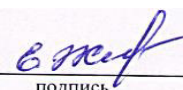
Зав. кафедрой



/ Ермакова М.Л. /

Рабочая программа утверждена на заседании УМКН ИВЧТ  
«27» июня 2022 г., протокол № 5

Председатель УМКН



/Жилина Е.В./

подпись

Энгельс 2022

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью преподаваемой дисциплины является выполнение социального заказа на воспитание гармонично развитой личности путем удовлетворения потребностей данной сферой культуры, разработки ее важнейших характеристик, структуры программ по трем направлениям развития:

- индивидуально-социализирующему;
- гуманитарно-образовательному;
- инновационно-педагогическому.

Цели образования, воспитания и развития находятся в динамической связи и при необходимости могут быть построены в различной композиции.

К целям образования следует отнести формирование у студентов системы знаний, позволяющих оперировать общими понятиями, фактами, причинно-следственными связями, закономерностями, принципами, правилами и в теории и в практике физической культуры. К целям воспитания относится целостное формирование личности студента, приобщение его к овладению ценностями физической культуры. Цели развития связаны с всесторонним развитием физических качеств и способностей, укреплением здоровья, совершенствованием телосложения, повышением общей работоспособности, гармоническим развитием интеллекта, воли, эмоциональной и мотивационно-потребностной сфер личности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Понимание роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к трудовой деятельности.
2. Овладение умениями основ физической культуры и здорового образа жизни.
3. Формирование навыков применения на практике элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 учебного плана ОПОП ВО (бакалавриат) направления подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» профиль: «Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем».

Указанная дисциплина представляет собой уникальную учебную дисциплину, реализация которой проходит, главным образом, во внеаудиторной форме. Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Теоретический материал, предусмотренный Рабочей программой, студенты усваивают в процессе учебно-тренировочных занятий.

## **3. Требования к результатам освоения студентами дисциплины.**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: УК-7.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- место физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- средства физического воспитания и спорта (теорию, методику, практику)
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов с учетом выбранной профессии.

Уметь:

- уметь осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде;
- правильно организовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;

– диагностировать состояние здоровья и его оценку, основные формы врачебного контроля, самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки функциональной подготовленности, физического развития и физической подготовленности;

- применять средства и методы физической культуры для направленного развития психофизических качеств, систематически сдавать нормы комплекса ГТО в соответствии своей возрастной группы.

Владеть:

– способностью придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни, методов физического воспитания для сохранения и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня здоровья, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, а именно:

- методикой составления индивидуальных программ физического самовоспитания;
- методическими основами занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;
- основами методики самомассажа;
- методикой корригирующей гимнастики для глаз;
- методами оценки и коррекции осанки и телосложения;
- методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и физической подготовки.

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

Код и наименование компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции (составляющей компетенции)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> . – знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2 <sub>УК-7</sub> . – умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
	ИД-3 <sub>УК-7</sub> . – имеет практический опыт занятий физической культурой

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ИД-1 <sub>УК-7</sub> . – знает основы здорового образа жизни, здоровье-сберегающих технологий, физической культуры.	- знает основы здорового образа и стиля жизни, требования техники безопасности на занятиях физической культурой; - знает правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений; - знает методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития
ИД-2 <sub>УК-7</sub> . – умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений	- разрабатывает профилактические комплексы упражнений, для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии; - умеет применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях; - умеет применять различные здоровье-сберегающие

	технологии с учетом физиологических особенностей организма.
ИД-З <sub>УК-7</sub> . – имеет практический опыт занятий физической культурой	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеет техникой изучаемых физических упражнений, навыками использования средств физической культуры в оздоровительных целях;</li> <li>- применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, развития качеств и свойств личности, необходимых в избранной профессии;</li> <li>- владеет практическими навыками использования различных здоровье-сберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма.</li> </ul>

#### 4. Распределение трудоемкости (час.) дисциплины по темам и видам занятий

№ Модуля	№ Недели	№ Темы	Наименование Темы	Часы/ Из них в интерактивной форме					
				Всего	Лекции	Коллок-мы	Лабор-е	Практич-е	СРС
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1- 7	1	Легкая атлетика	32	–	–	–	28	4
2	8-9	2	Общая физическая подготовка (ОФП).	12	–	–	–	8	4
3	10-14	3	Волейбол	20	–	–	–	20	–
4	15-16	4	Гиревой спорт:	8	–	–	–	8	–
Всего				72	–	–	-	64	8

#### 5. Содержание лекционного курса

Лекции учебным планом не предусмотрены

#### 6. Содержание коллоквиумов

Коллоквиумы учебным планом не предусмотрены

#### 7. Перечень практических занятий

№ Темы	Всего часов	№ занятия	Тема практического занятия. Задания, вопросы, отрабатываемые на практическом занятии	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
1	28	1-14	<p><i>Легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60м): бег с ускорением с хода и с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени, прыжки в шаге; подскоки, переменный бег переходом от максимальных усилий к бегу по инерции. Контрольный бег 60-100м.</p> <p>Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции</p>	1-6

			<p>(по прямой и по повороту), финиширование. Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м; бег с ускорением с хода и высокого старта, пружинистый бег на носках, бег с высоким подниманием бедра, переходящий в свободный, бег по прямой и по повороту; тренировка - равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км, для женщин - до 1,5км. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полёт, приземление. Специальные упражнения: при медленном беге на 40-60м прыжки в «шаге» через два на третий, прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с выносом ног вперед при приземлении; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с приземлением на две. Контрольные прыжки.</p>	
2	8	15-18	<p><i>Общая физическая подготовка (ОФП).</i> Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.</p> <p>Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах.</p> <p>Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.</p> <p>Утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения оздоровительно корригирующей направленности, упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.</p> <p>Специальная физическая подготовка: дыхательная гимнастика, упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса, силы рук и ног: подтягивание на перекладине; поднимание ног из и. п. вис на перекладине; сгибание и разгибание рук на брусьях; поднимание туловища из и.п. лежа руки за головой; сгибание и разгибание рук на гимнастической скамейке; прыжки через скакалку.</p>	1-6
3	20	19-28	<p><i>Волейбол.</i> Правила игры в волейбол. Размеры волейбольной площадки и разметка, вес волейбольного мяча. Техника игры: исходные положения (стойки и перемещения), нижняя боковая и прямая подача мяча, верхняя прямая подачи мяча, приемы и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, игра в парах, игры в квадрате. Тактика нападения: тактика подачи, тактика передач, обманы. Тактика защиты: блокирование, прием мяча с подачи и от нападающего удара,</p>	1-6

			страховка Командные игры по правилам. <i>Футбол.</i> Правила игры в футбол. Спортивно - игровая деятельность. <i>Бадминтон, настольный теннис:</i> спортивно - игровая деятельность.	
4	8	29-32	<i>Гиревой спорт:</i> овладение основными техническими и тактическими приемами. Техника толчка. Техника рывка. Индивидуальное состязание. Парное состязание.	1-6
	<b>64</b>			

### Распределение студентов в учебные отделения

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное учебное, учебно-оздоровительное и спортивно-учебное.

Общее руководство организацией врачебного контроля за здоровьем студентов, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется органами здравоохранения в соответствии с действующими инструкциями и положением о работе медицинского персонала в учебном заведении. Медицинское обслуживание студентов осуществляется специально закрепленным за учебным заведением врачом или другим медицинским персоналом.

Заключение о состоянии здоровья и все врачебные указания о допустимой нагрузке для каждого студента должны быть записаны во врачебно-контрольную карту и обязательно доведены до сведения преподавателя физической культуры или лица, проводящего занятия. Студенты, не прошедшие медицинский осмотр, к урокам физической культуры не допускаются.

На основании данных о состоянии здоровья и физического развития студенты распределяются для занятий физическими упражнениями на основную и специальную медицинские группы. Допустимая физическая нагрузка для каждой группы студентов должна находиться в соответствии с ее медицинской характеристикой.

Основная медицинская группа. К этой группе относятся студенты без отклонений в состоянии здоровья, а также студенты, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с хорошим физическим развитием. Занятия в этой группе проводят в полном объеме по учебным программам физической культуры, а так же студентам основной группы разрешаются занятия в одной из спортивных секций, участие в соревнованиях.

Специальная медицинская группа. К этой группе относятся студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, допущенные к выполнению учебной работы, но требующие ограничения физических нагрузок.

Задачи в специальном учебном отделении направлены на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии; ликвидацию остаточных явлений после заболеваний, на формирование профессионально-прикладных психофизических качеств.

Студентам основной медицинской группы показано проходить медицинский осмотр не реже 1 раза в год; студентам специальной медицинской группы - не реже 1 раза в четыре месяца, а также после каждого кратковременного заболевания и в конце учебного года.

Студенты, временно освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на занятиях физической культуры, при этом допускается их привлечение преподавателем к подготовке занятий, инструкторской практике. Для них разработаны требования для аттестации. Временное освобождение от занятий физическими упражнениями допускается с разрешения лечащего врача.

Перевод студентов из одного учебного отделения в другое по медицинскому заключению может проводиться в любое время учебного года.

Студенты основного отделения, имеющие хорошую физическую и спортивную подготовленность, желание углубленно заниматься одним из видов спорта, включаются в занятия спортивно-учебного отделения в составе элективных групп (спортивных секций).

Учебные группы спортивных секций создаются по тем видам спорта, для которых в вузе имеется материальная спортивная база. Перечень спортивных секций в институте может варьироваться с учетом материально-технической базы.

Группы комплектуются по полу и уровню спортивной квалификации занимающихся (по наличию спортивных разрядов и званий). Одним из показателей эффективности занятий в спортивных секциях является динамика спортивных результатов.

Непосредственную организацию работы спортивных секций, использование специальных методик, инвентаря и оборудования осуществляют тренеры-педагоги. Они же организуют планирование спортивно-учебных занятий в спортивных секциях, учет посещаемости тренировочных занятий студентами-спортсменами и контроль их результатов. Студенты данных групп выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Общий контроль спортивно-учебного процесса в спортивных секциях осуществляет заместитель заведующего кафедрой по ОВР.

#### **8. Перечень лабораторных работ**

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом

#### **9. Задания для самостоятельной работы студентов**

№ Темы	Всего Часов	Задания, вопросы, для самостоятельного изучения (задания)	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1-2	8	Самостоятельные занятия по формированию физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». Ведение Дневника самонаблюдения.	1-6

#### **10. Расчетно-графическая работа**

Расчетно-графические работы не предусмотрены учебным планом

#### **11. Курсовая работа**

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

#### **12. Курсовой проект**

Курсовой проект не предусмотрен учебным планом

#### **13. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) применяются фонды оценочных

средств, включающие типовые задания, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

*Критерии определения сформированности компетенций на различных уровнях их формирования*

№	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	Пороговый уровень	Обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ОПОП ВО	<b>УК-7</b> <b>Знает:</b> знает простейшие методики самоконтроля состояния здоровья и физического развития. <b>Умеет:</b> использовать средства физической культуры для укрепления здоровья. <b>Владеет:</b> владеет методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2	Продвинутый уровень	Превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза	<b>УК-7</b> <b>Знает:</b> знает методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, работоспособностью, усталостью, утомлением и средства для их направленной коррекции. <b>Умеет:</b> применять на практике здоровье сберегающие технологии и самосохранительное поведение. <b>Владеет:</b> опытом занятий профессионально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта для развития профессионально важных физических и психических качеств.
3	Высокий уровень	Максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования	<b>УК-7</b> <b>Знает:</b> методы самоконтроля за функциональным состоянием организма, формы, методы, средства физической культуры, способствующие укреплению здоровья, повышения уровня физической подготовленности. <b>Умеет:</b> творчески подходит к использованию основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта <b>Владеет:</b> применяет средства для направленного развития физических качеств, систематически сдает



		контрольные нормативы и нормы комплекса ГТО в соответствии своей возрастной группы.
--	--	---

Компетенция УК-7 считается сформированной в том случае, если студент выполнил все предусмотренные практические задания, самостоятельную работу, прошел промежуточную аттестацию по тестовым заданиям и сдал зачет по дисциплине.

Уровень освоения учебных дисциплин обучающимися определяется по следующим критериям: зачтено, незачтено.

Критерий	Характеристика
Зачтено	<p>выставляется студенту, который:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прочно усвоил предусмотренный программный материал;</li> <li>- свободно оперирует понятиями изучаемой темы, знает роль и значение контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой, знает и выполняет технику безопасности, а также -</li> </ul> <p><b>для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение дневника самонаблюдения, теоретическое прохождение тем рабочей программы;</li> </ul> <p><b>- для студентов, относящихся к специальной медицинской группе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прохождение программы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров;</li> <li>- знание понятий изучаемой темы, технику безопасности, роли и значения контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой;</li> <li>- самостоятельное выполнение самооценки состояния здоровья и образа жизни на основании тестов, функциональных проб, субъективных показателей во взаимосвязи с биосоциальными факторами (возрастом, полом, курсом обучения, специальностью, географией вуза) и личностными ресурсами (местом здоровья в системе ценностей, самоактуализацией и гибкостью);</li> <li>- приобретение навыков выполнения простейших методов самонаблюдения за состоянием своего здоровья, изменениями, происходящими в функциональных системах под воздействием физических упражнений, составление комплексов физических упражнений различной направленности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>- для студентов основной медицинской группы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и выполнение техники безопасности;</li> <li>- знание правил игры игровых видов спорта;</li> <li>- регулярное посещение занятий и своевременная сдача контрольных нормативов;</li> </ul> <p><b>- для студентов спортивных отделений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и выполнение техники безопасности;</li> <li>- знание правил игры игровых видов спорта;</li> <li>- полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов;</li> <li>- для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.</li> </ul>
Незачтено	выставляется студенту, который не посещал учебные занятия

Учебные занятия несут в себе оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени усвоения знаний и умений, формирования навыков, состояния и динамики физического развития, физической подготовленности каждого студента.

Перечень оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся включает следующие оценочные средства.

Оперативный контроль предоставляет информацию об освоении студентами практических разделов физической культуры или видов учебно-методической работы.

Текущий контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения конкретного раздела, темы, вида работы.

Итоговый контроль (зачет) дает возможность определить практические умения и навыки общей физической подготовленности занимающихся студентов.

По итогам обучения за I семестр студенты получают зачет по физической культуре. Критерием успешности усвоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя на основании оценки по результатам сданных контрольных нормативов, согласно разработанным таблицам. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству баллов, набранных по всем сданным нормативам, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

На 7-8 неделе I-го семестра осуществляется проставление промежуточной аттестации по итогам посещаемости и сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике и гимнастике.

Общая оценка за семестр определяется посещением практических занятий и участием в сдаче контрольных нормативов. Весь учебный материал распределен по модулям. Студенты специального учебного отделения от сдачи нормативов освобождаются.

Студенты всех учебных отделений, выполнившие рабочую программу, по окончании семестра сдают зачет по физической культуре. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя по результатам выполнения тестов - контрольных нормативов (Таблица 1) при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на одно очко. Причем, общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое из положительных оценок по трем разделам программы и должна составлять не менее 3,5 баллов.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса тематических рефератов по своему заболеванию.

Тесты-нормативы проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие физическую подготовленность студентов на момент поступления в ВУЗ и в течение семестра, согласно прохождению учебного материала.

Таблица 1 – Контрольные нормативы

Виды упражнений		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Бег 100м	15,7	16,7	17,5	18,0	18,7	13,2	13,6	15,0	14,4	14,6
2.	Бег 2-3км	18 минут - сдано									
3.	Сгибание рук на скамейке (Ж)	20	18	16	14	10	15	12	10	7	5
	Подтягивание на перекладине (М)										

4.	Наклоны туловища (Ж)	Подтягивание ног (М)	60	50	45	30	20	10	7	5	3	2
5.	Прыжки со скалкой (Ж)	Сгибание рук на брусьях (М)	150	140	130	120	110	15	12	9	7	5
6.	Длина с места		190	180	170	160	150	250	240	230	220	215
<b>ТАБЛИЦА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНОК</b>												
Оценка тестовая ОФП		Удовлетворительно			Хорошо			Отлично				
Средняя оценка тестов в очках		2.0			3.0			3.5				

**Распределение учебного материала по модулям  
для студентов основной физкультурной группы**

**Сентябрь – октябрь (1 модуль)**

**I курс Лёгкая атлетика (определение начальной физической подготовленности)**

1. Бег - 100 метров.
2. Бег - 2000 метров (девушки), бег - 3000 метров (юноши)
3. Подтягивание на перекладине (юноши)
4. Наклоны туловища из положения лёжа, руки за голову (девушки)
5. Прыжки в длину с места (юноши и девушки)
6. Сгибание и разгибание рук на брусьях (юноши)
7. Отжимание от гимнастической скамейки (девушки)
8. Поднимание ног на перекладине из положения виса (юноши)
9. Прыжки со скакалкой (девушки)

**Ноябрь – декабрь (2 модуль)**

1. Сгибание и разгибание рук на брусьях (юноши)
2. Отжимание от гимнастической скамейки (девушки)
3. Поднимание ног из положения виса на перекладине (юноши)
4. Прыжки со скакалкой (девушки)
5. Гиревой спорт юноши (вес гири - 16 кг)
6. После изучения раздела «спортивные игры» предусмотрена сдача контрольных нормативов по волейболу:

**Передача мяча:**

- 5 баллов – 20,
- 4 балла – 18,
- 3 балла - 16,
- 2 балла - 12,
- 1 балл - 10.

**Подача мяча:**

- 5 баллов – 5,
- 4 балла - 4,
- 3 балла - 3,
- 2 балла - 2,
- 1 балл - 1.

#### 14. Образовательные технологии

В учебном процессе широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий: работа в парах, работа в группах, спортивные игры, тренинги на сплочение коллектива, психологические тренинги, аутотренинги и др. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивных формах, составляет 100%.

#### 15. Перечень учебно-методического обеспечения для обучающихся по дисциплине

##### Основная литература

1. Епифанова Н. Н., Залевский А. В. Здоровьесбережение студента и техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе: учеб. пособие для студентов всех специальностей/Н. Н. Епифанова, А. В. Залевский, Саратов: Сар. гос. техн. ун – т. 2012. 124 с.

2. Залевский А. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов на основе здоровьесберегающих технологий и нормативной основы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: учебное пособие/А. В. Залевский, Н. Н. Епифанова, Саратов: Сарат. гос. техн. ун-т, 2014.-216 с. ISBN 978-5-7433-2748-5..

3. Тулякова О.В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тулякова О.В.— Электрон.текстовые данные.— Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/93803.html>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

4. Шулятьев В.М. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М., Побыванец В.С.— Электрон.текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2012.— 288 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22227>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

##### Интернет-ресурсы

5. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) Официальный сайт ГТО. Описание программных основ системы «Готов к труду и обороне». Нормативы. Структура ГТО. Нормативные акты. Ответы на вопросы. Медиагалерея. Новости ГТО. Открытый доступ.

6. Всероссийский портал [/news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru](http://news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru) .Правила регистрации на Всероссийском портале gto.ru. Открытый доступ.

#### 16. Материально-техническое обеспечение

**Спортивный зал:** столы для игры в настольный теннис.

**Зал игровой универсальный:** баскетбольные щиты – 6 шт., ворота для минифутбола – 2 шт., стойки и сетка для волейбола – 1 шт., гимнастические скамейки – 4 шт.

**Тренажерный зал:** лавки для жима штанги – 2 шт., стойки для приседания – 1 шт., атлетические скамейки – 2 шт., турник – 2 шт., гантели литые – 20 шт., гантели сборные – 2 шт., гири (16, 24, 32 кг) – 12 шт., грифы для штанги – 2 шт., блины обрешиненные и металлические (2,5-25 кг) – 18 шт.

**Зал для игры в настольный теннис:** ракетки – 4шт., мячи – 12 шт.

Рабочую программу составил доц. каф. ЭГН



Н.Н. Епифанова

профессор кафедры ЭГН



А.В. Залевский