

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.1.1.34 «Физическая культура и спорт»

направления подготовки  
09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

профиль: Программное обеспечение средств вычислительной техники и  
автоматизированных систем

Формы обучения: очная; заочная

Объем дисциплины:

в зачетных единицах: 2 з.е.

в академических часах: 72 ак.ч.

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура и спорт» направления подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», профиль «Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», утвержденным приказом Минобрнауки России № 929 от 19.09.2017 г., с изменениями внесенными приказом № 1456 от 26.11.2020 г.

Рабочая программа:

**обсуждена и рекомендована** к утверждению решением кафедры Экономика и гуманитарные науки от «10» июня 2024 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой  / М.Л. Ермакова /

**одобрена** на заседании УМКН «20» июня 2024 г., протокол № 5.

Председатель УМКН  /Жилина Е.В./

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель преподавания дисциплины: развитие физической культуры студента, в широком смысле, 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» относится к обязательной части учебного плана Блока 1.

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

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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)	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>ИД-1</b> ук-7 Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни. <b>Уметь:</b> поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. <b>Владеть:</b> методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы очная форма обучения

Вид учебной деятельности	акад. часов		
	Всего	по семестрам	
		1 сем.	2 сем.
1. Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	64	64	-
• занятия лекционного типа,	-	-	-
• занятия семинарского типа:	-	-	-
практические занятия	64	64	-
лабораторные занятия	-	-	-
в том числе занятия в форме практической подготовки	-	-	-
2. Самостоятельная работа студентов, всего	8	8	-
– курсовая работа (проект)	-	-	-
3. Промежуточная аттестация: экзамен, зачет с оценкой, зачет	зачет	зачет	-
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	2	-
Объем дисциплины в акад. часах	72	72	-

### *заочная форма обучения*

Вид учебной деятельности	Заочная форма обучения (акад. часов)		
	Всего	по семестрам	
		1 сем.	2 сем.
1. Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	2	2	–
• занятия лекционного типа,	2	2	–
• занятия семинарского типа:	-	-	–
практические занятия	-	-	–
лабораторные занятия	–	–	–
в том числе занятия в форме практической подготовки	–	–	–
2. Самостоятельная работа студентов, всего	70	70	–
– курсовая работа (проект)	–	–	–
– контрольная работа	–	–	–
3. Промежуточная аттестация: <i>экзамен, зачет с оценкой, зачет</i>	зачет	зачет	–
Объем дисциплины в зачетных единицах	2	2	–
Объем дисциплины в акад. часах	72	72	–

## **5. Содержание дисциплины, структурированное по темам с указанием количества академических часов и видов учебных занятий**

### **5.1. Содержание дисциплины**

#### *Легкая атлетика:*

**Тема 1.** Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м

**Тема 2.** Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано).

**Тема 3.** Прыжки в длину с места.

#### *Общая физическая подготовка (ОФП).*

**Тема 1.** Строевые упражнения.

**Тема 2.** Общеразвивающие упражнения.

**Тема 3.** Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.

**Тема 4.** Утренняя гигиеническая гимнастика.

**Тема 5.** Специальная физическая подготовка.

#### *Волейбол.*

**Тема 1.** Правила игры в волейбол.

**Тема 2.** Техника игры.

**Тема 3.** Тактика защиты, тактика нападения.

#### *Настольный теннис:*

**Тема 1.** Спортивно - игровая деятельность

#### *Гиревой спорт:*

**Тема 1.** Овладение основными техническими и тактическими приемами.

**Тема 2.** Соревновательная деятельность.

**5.2. Разделы, темы дисциплины и виды занятий  
очная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в acad. часах)			Код индикатора достижения компетенции
		занятия лекционного типа	занятия семинарског о типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
<b>Семестр 1</b>					
1.	<i>Легкая атлетика:</i>	-	20	4	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 1.</b> Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м)	-	6	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 2.</b> Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано).	-	12	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 3.</b> Прыжки в длину с места.	-	2	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
2.	<i>Общая физическая подготовка (ОФП).</i>	-	16	4	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 1.</b> Строевые упражнения	-	2	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 2.</b> Общеразвивающие упражнения	-	4	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 3.</b> Упражнения для исправления дефектов телосложения	-	2	1	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 4.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика	-	2	2	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 5.</b> Дыхательная гимнастика	-	2	1	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 6.</b> Специальная физическая подготовка	-	4	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
3.	<i>Волейбол.</i>	-	16	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 1.</b> Правила игры в волейбол.	-	1	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 2.</b> Техника игры в защите и в нападении.	-	9	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 3.</b> Тактика игры в защите.	-	3	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 4.</b> Тактика игры в нападении.	-	3	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>

4.	<i>Настольный теннис:</i> <b>Тема 1.</b> Спортивно – игровая деятельность	-	4	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
5.	<i>Гиревой спорт:</i>	-	8	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 1.</b> Овладение основными техническими и тактическими приемами.	-	6	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Тема 2.</b> Соревновательная деятельность (Сдача к.н.).	-	2	-	ИД-1 <sub>УК-7</sub>
	<b>Итого</b>	-	<b>64</b>	<b>8</b>	

*заочная форма обучения*

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Виды занятий, включая самостоятельную работу студентов (в акад. часах)			Код индикатора достижения компетенции
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
1.	Тема 1. Здоровьесберегающие технологии. Контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой. Дневник самонаблюдения: самооценка 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 флексибильностью)	1	-	10	ИД-1 <sub>УК-7</sub>

2.	<p>Тема 2. Самостоятельные занятия по формированию профессионально-прикладных, психофизических и физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».</p>	1	-	60	ИД-1 уК-7
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	



### 5.3. Перечень практических занятий

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание практических занятий	Объем дисциплины в акад. часах		
			очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>1. Легкая атлетика</b>			<b>20</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м	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.	12	-	-
2	<b>Тема 2.</b> Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано).	Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (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.	6	-	-
	<b>Тема 3.</b> Прыжки в длину с места.	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.	2	-	-

		Контрольные прыжки.			
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>			<b>16</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Строевые упражнения	Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.	2	-	-
2	<b>Тема 2.</b> Общеразвивающие упражнения	Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища и шеи; для ног, упражнения для развития силы, быстроты, координации движений, подвижности в суставах. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов и с предметами для развитых частей тела и групп мышц, оказывающие общее воздействие на организм.	4	-	-
3	<b>Тема 3.</b> Упражнения для исправления дефектов телосложения	Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.	2	-	
4	<b>Тема 4.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика	Значение Утренней гигиенической гимнастики, упражнения оздоровительно корригирующей направленности, упражнения для профилактики нарушений осанки.	2	-	-
5	<b>Тема 5.</b> Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой: Ознакомление, разучивание и выполнение комплекса упражнений.	2	-	-
6	<b>Тема 6.</b> Специальная физическая подготовка	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.	4	-	-
<b>3. Волейбол</b>			<b>16</b>		

1	<b>Тема 1.</b> Правила игры в волейбол.	Правила игры в волейбол. Размеры волейбольной площадки и разметка, вес волейбольного мяча. Судейство соревнований.	1	-	-
2	<b>Тема 2.</b> Техника игры.	Техника игры в защите и в нападении: 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. Командные игры по правилам.	9	-	-
3	<b>Тема 3.</b> Тактика игры в нападении.	Тактика подачи, тактика передач, обманы. Командные игры по правилам	3	-	-
4	<b>Тема 4.</b> Тактика игры в защите	Блокирование, прием мяча с подачи и от нападающего удара, страховка. Командные игры по правилам.	3	-	-
<b>4. Настольный теннис</b>			<b>4</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Спортивно - игровая деятельность	Спортивно - игровая деятельность.	4	-	-
<b>5. Гиревой спорт</b>			<b>8</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Овладение основными техническими и тактическими приемами.	Стойка; техника толчка; техника рывка.	6	-	-
2	<b>Тема 2.</b> Соревновательная деятельность.	Правила соревнований. Соревновательная деятельность (Сдача к.н.).	2		
<b>Итого</b>			<b>64</b>	-	-

#### 5.4. Перечень лабораторных работ

*Лабораторные занятия не предусмотрены.*

### 5.5. Задания для самостоятельной работы студентов

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Задания, вопросы, для самостоятельного изучения (задания)	Объем дисциплины в акад. часах		
			очная форма обучения	очно-заочная форма обучения / ИПУ	заочная форма обучения / ИПУ
1.	Тема 1. Тема 1. <i>Легкая атлетика</i>	1.Самостоятельные занятия по формированию физических качеств: быстроты, выносливости, прыгучести. 2.Выполнение рекомендуемого недельного двигательного режима.	4	–	10/–
2.	Тема 2. <i>Общая физическая подготовка (ОФП).</i>	1.Самостоятельные занятия по формированию физических качеств: силы, гибкости, ловкости. 2. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». 3.Ведение Дневника самонаблюдения.	4	–	60/–
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>-</b>	<b>70</b>

## **6. Расчетно-графическая работа**

*Расчетно-графическая работа не предусмотрена.*

## **7. Курсовая работа**

*Курсовая работа не предусмотрена.*

## **8. Курсовой проект**

*Курсовой проект не предусмотрен.*

## **9. Контрольная работа**

*Контрольная работа не предусмотрена*

## **10. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации**

Оценивание результатов обучения по дисциплине и уровня сформированности компетенций (части компетенции) осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с Фондом оценочных средств.

**Типовой перечень вопросов к зачету для студентов д/о специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий и для студентов з/о):**

№	Задания /вопрос
1	Билет № 1 1.Обозначьте цель занятий физической культурой и спортом. 2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Весоростовой индекс Кетле. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Продемонстрируйте комплекс упражнений гимнастики для глаз «На море».
2	Билет № 2 1.Напишите научное определение понятия «физическая культура». 2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Индекс Брока-Бругша. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Продемонстрируйте комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры».
3	Билет № 3 1.Напишите научное определение понятия «Физическое воспитание». 2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Массу тела (вес) для взрослых по формуле Бернгарда. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Продемонстрируйте комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры».
4	Билет № 4 1.Напишите научное определение понятия «соматоскопия». 2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Эрисмана. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения вводной части урока. Проведите с группой урочную разминку.
5	Билет № 5 1.Обозначьте цель самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом. 2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте показатель крепости

	<p>телосложения по Пинье.</p> <p>3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения утренней гигиенической гимнастики.</p>
6	<p>Билет № 6</p> <p>1. Чем ходьба отличается от бега.</p> <p>2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс КЭК.</p> <p>3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения комплекса упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки.</p> <p>Продемонстрируйте комплекс упражнений на восстановление дыхания.</p>
7	<p>Билет № 7</p> <p>1.Что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни».</p> <p>2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Кердо.</p> <p>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.</p>
8	<p>Билет № 8</p> <p>1.Обозначьте цель блока понятий «Ответственность самих занимающихся».</p> <p>2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте Коэффициент экономизации кровообращения.</p> <p>3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз.</p> <p>Продемонстрируйте гимнастику для глаз «На море».</p>
9	<p>Билет № 9</p> <p>1.Что включает в себя понятие «Здоровый образ жизни».</p> <p>2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте индекс Кердо.</p> <p>3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.</p>
10	<p>Билет № 10</p> <p>1.Что включает в себя понятие «Здоровье».</p> <p>2.Напишите формулу, подставьте свои показатели и рассчитайте весоростовой индекс Кетле.</p> <p>3.Обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом.</p>
11	<p>Билет № 11</p> <p>1.Перечислите основные физические качества человека.</p> <p>2.Напишите по каким пробам определяется тренированность дыхательной системы человека.</p> <p>3.Обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки. Продемонстрируйте комплекс упражнений на осанку.</p>
12	<p>Билет № 12</p> <p>1.Перечислите основные физические качества человека.</p> <p>2.Опишите последовательность выполнения Ортостатической пробы. Укажите норму для здорового человека.</p> <p>3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга.</p> <p>Продемонстрируйте простейшую пробу Ромберга.</p>
13	<p>Билет № 13</p> <p>1.Что такое комплекс ГТО. Цели и задачи.</p> <p>2.Напишите по каким пробам определяется реакция организма на физическую нагрузку.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга.</p> <p>Продемонстрируйте простейшую пробу Ромберга.</p>
14	<p>Билет № 14</p> <p>1.Напишите научные определение понятий «тахикардия», «брадикардия», «аритмия».</p> <p>2.Опишите последовательность выполнения Клиностатической пробы. Укажите норму для здорового человека.</p> <p>3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения пульсометрии.</p>

	Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите пульсометрию.
15	<p>Билет № 15</p> <p>1. Напишите научные определения понятий «тахикардия», «брадикардия», «аритмия», «пульсометрия».</p> <p>2. Цель одномоментной функциональной пробы. Опишите одномоментную функциональную пробу. Формула.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Продемонстрируйте простейшую пробу Ромберга..</p>
16	<p>Билет № 16</p> <p>1. Напишите научное определение понятия «динамометрия»</p> <p>2. Цель индекса КЭК. Напишите формулу, рассчитайте коэффициент экономизации кровообращения. Укажите норму для здорового человека.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения динамометрии. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите динамометрию.</p>
17	<p>1. Что включает в себя понятие «Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями». Виды и формы контроля.</p> <p>2. Дайте характеристику индекса Эрисмана. Напишите формулу. Рассчитайте свой. Оцените полученный результат.</p> <p>3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Штанге и пробы Генчи. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: определите типы дыхания измерьте количество вдохов и выдохов в минуту. Оцените полученные результаты.</p>

### 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)	Подтягивание на перекладине (М)	20	18	16	14	10	15	12	10	7	5
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

## 11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 11.1. Рекомендуемая литература

1. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов н/Д : Феникс, 2019. - 283 с. (Высшее образование) - ISBN 978-5-222-

31286-5. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.htm>

2. Сидоров, Д. Г. Методы самоконтроля для оценки физического состояния студентов : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 42 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu\\_040.html](https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_040.html)

3. Сидоров, Д. Г. Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников, В. М. Щукин. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 36 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu\\_043.html](https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_043.html)

4. Постол, О. Л. Дыхательные гимнастики на занятиях по физической культуре в транспортных вузах : учебное пособие / О. Л. Постол. — Москва : Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 56 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122097.html>

5. Сидоров, Д. Г. Социальные аспекты формирования здорового образа жизни студенческой молодежи : учеб. -метод. пос. / Д. Г. Сидоров, С. А. Овчинников. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2023. - 88 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu\\_044.html](https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_044.html)

6. Суханов, В. М. Физическая культура. Здоровье: проблемы и профилактика : учебное пособие / В. М. Суханов, А. А. Пауков. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2022. — 52 с. — ISBN 978-5-00032-590-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/128227.html>

7. 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. ВЗалевский, Саратов: Сар.гос. техн. ун – т. 2012. 124 с.

8. 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..

9. Епифанова, Н.Н. Баскетбол как спортивная игра и средство физического воспитания в высшем учебном заведении / Епифанова Н.Н., Залевский А.В. : учебное пособие для студентов вузов. - Саратов : Сарат. гос. техн. ун-т, 2010. - 108 с. (6,75 печ. л.) (другие)- ISBN 978-5-7433-2244-2.

10. Епифанова, Н.Н. Здоровьесбережение студентов и техника безопасности на занятиях физической культурой в вузе / Епифанова Н.Н., Залевский А.В. : учебное пособие для студентов всех специальностей. - Саратов : Сарат. гос. техн. ун-т, 2012. - 124 с. (7,75 печ. л.) (другие)- ISBN 978-5-7433-2537-5.

11. Залевский, А.В. Волейбол как спортивная игра и средство физического воспитания в высшем учебном заведении / Залевский А.В., Епифанова Н.Н. : учебное пособие для студентов технических вузов. - Саратов : Сарат. гос. техн. ун-т, 2010. - 92 с.(5,5 печ. л.) (другие)- ISBN 978-5-7433-2246-6.

12. Залевский, А.В. Комплекс ГТО как одна из ступеней к физическому совершенству /Залевский А.В., Епифанова Н.Н.: учебное пособие по дисциплине "Физическая культура" для студентов всех направлений очной и заочной форм обучения. - Саратов: Сарат. гос. техн. ун - т, 2014. - 64 с. (4,0 печ. л.)(другие). - ISBN 978-5-7433-2754-6.



13. Епифанова Н.Н. Физическое воспитание и спортивная игровая деятельность студентов в вузе: учеб.пособие для студ. всех спец./ Н.Н. Епифанова, Саратов: Сар.гос. техн. ун – т. 2008. 242с.

14. Залевский А.В. Физическая культура и здоровьесбережение студента: учеб.пособие для студентов всех спец./ А. В.Залевский., Саратов: Сар. гос. техн. ун – т. , 2008.264с..

## **11.2. Периодические издания**

Не используются

## **11.3. Нормативно-правовые акты и иные правовые документы**

*не используются*

## **11.4. Перечень электронно-образовательных ресурсов**

1. Учебно-методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» (электронный образовательный ресурс размещен в ИОС ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А (<http://techn.sstu.ru/new/SubjectFGOS/Default.aspx?kod=1568>) ссылка на страницу дисциплины

2. Сайт ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А. <http://techn.sstu.ru/>

## **11.5 Электронно-библиотечные системы**

1. eLibrary.ru – научная электронная библиотека – режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>

2. IPR SMART – электронная библиотечная система. – режим доступа: <https://www.iprbookshop.ru/> по паролю.

3. ЭБС «Консультант студента» - электронная библиотечная система. – режим доступа: <https://www.studentlibrary.ru> по паролю.

4. ЭБС Znanium – электронно-библиотечная система. – режим доступа: <https://znanium.com/> по паролю.

## **11.6. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

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

2. Правила регистрации на Всероссийском портале gto.ru. Режим доступа: [/news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru](http://news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru) .

## **11.7. Печатные и электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных для студентов с ограниченными возможностями здоровья (для групп и потоков с такими студентами)**

1. Адаптированная версия НЭБ, для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

*Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.*

## **12. Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных**

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

### **12.1 Перечень информационно-справочных систем**

1. Справочная правовая система «Консультант Плюс».

### **12.2 Перечень профессиональных баз данных**

*не используются*

### **12.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения**

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

1) Лицензионное программное обеспечение  
Microsoft Windows10, Microsoft Office 2010 (Word, Excel, PowerPoint)

2) Свободно распространяемое программное обеспечение

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде.

### **13. Материально-техническое обеспечение**

Образовательный процесс обеспечен учебными аудиториями для проведения учебных занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещениями для самостоятельной работы студентов.

Учебные аудитории оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, которые включают в себя учебную мебель, комплект мультимедийного оборудования, в том числе переносного (проектор, экран).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЭТИ (филиал) СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рабочую программу составил доц. каф. ЭГН



Н.Н. Елифанова

профессор кафедры ЭГН



А.В. Залевский

#### 14. Дополнения и изменения в рабочей программе

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Внесенные изменения утверждены на заседании УМКС/УМКН  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_

Председатель УМКН \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /