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.

Энгельс 2025

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 и дополнениями

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры Экономика и гуманитарные науки от «11» апреля 2025 г., протокол № 9.

Заведующий кафедрой _____ / М.Л. Ермакова/

одобрена на заседании УМКН «14» апреля 2025 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	**ИД-1** $_{УК-7}$ Применяет средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** 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. **Уметь:** поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма. **Владеть:** 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: *экзамен, зачет с оценкой, зачет*	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 акад.часах)			Код индикатора достижения компетенции
		занятия лекционного типа	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки	самостоятельная работа	
Семестр 1					
1.	*Легкая атлетика*:	-	20	4	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 1. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м	-	6	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 2. Бег на средние дистанции (мужчины – 3000 м, женщины – 2000 м (18 мин. - сдано).	-	12	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 3.Прыжки в длину с места.	-	2	-	ИД-1$_{УК-7}$
2.	*Общая физическая подготовка (ОФП).*	-	16	4	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 1. Строевые упражнения	-	2	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 2.Общеразвивающие упражнения	-	4	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 3.Упражнения для исправления дефектов телосложения	-	2	1	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 4.Утренняя гигиеническая гимнастика	-	2	2	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 5. Дыхательная гимнастика	-	2	1	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 6.Специальная физическая подготовка	-	4	-	ИД-1$_{УК-7}$
3.	*Волейбол*.	-	16	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 1. Правила игры в волейбол.	-	1	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 2. Техника игры в защите и в нападении.	-	9	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 3. Тактика игры в защите.	-	3	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 4. Тактика игры в нападении.	-	3	-	ИД-1$_{УК-7}$

4.	*Настольный теннис:* **Тема 1.** Спортивно – игровая деятельность	-	4	-	ИД-1$_{УК-7}$
5.	*Гиревой спорт:*	-	8	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 1. Овладение основными техническими и тактическими приемами.	-	6	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Тема 2. Соревновательная деятельность (Сдача к.н.).	-	2	-	ИД-1$_{УК-7}$
	Итого	**-**	**64**	**8**	

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$_{УК-7}$

2.	Тема 2. Самостоятельные занятия по формированию профессионально-прикладных, психофизических и физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».	1	-	60	ИД-1$_{УК-7}$
	Итого	**2**	**-**	**70**	

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
1. Легкая атлетика			**20**		
1	**Тема** 1. 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	**Тема** 2. 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	–	–
	Тема 3.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.			
2. Общая физическая подготовка (ОФП)			**16**		
1	**Тема** 1. Строевые упражнения	Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.	2	-	-
2	**Тема** 2.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	**Тема** 3.Упражнения для исправления дефектов телосложения	Упражнения для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки, упражнения на расслабление.	2	-	
4	**Тема** 4.Утренняя гигиеническая гимнастика	Значение Утренней гигиенической гимнастики, упражнения оздоровительно корригирующей направленности, упражнения для профилактики нарушений осанки.	2	-	-
5	**Тема** 5. Дыхательная гимнастика	Дыхательная гимнастика по методике А.Н.Стрельниковой: Ознакомление, разучивание и выполнение комплекса упражнений.	2	-	-
6	**Тема** 6.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	–	–
3. Волейбол			**16**		

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

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. *Легкая атлетика*	1.Самостоятельные занятия по формированию физических качеств: быстроты, выносливости, прыгучести. 2.Выполнение рекомендуемого недельного двигательного режима.	4	–	10/–
2.	Тема 2. *Общая физическая подготовка (ОФП).*	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/–
	Итого:		**8**	**-**	**70**

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

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

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

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

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

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

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

2. Правила регистрации на Всероссийском портале gto.ru. Режим доступа: /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 оснащенны 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. Епифанова

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 _____/_____/