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.1.3.6.2 «Оздоровительная физическая культура»

направления подготовки
09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»

профиль: Программное обеспечение средств вычислительной техники и автоматизированных систем

Формы обучения: очная; заочная
Объем дисциплины:

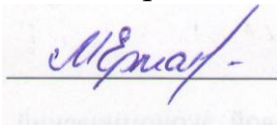
в зачетных единицах:
в академических часах: 328 ак.ч.

Энгельс 2025

Рабочая программа по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» 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 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.

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» преподается для студентов 1-3 курсов всех специальностей и направлений института очной формы обучения.

Базовой целью развития физической культуры студента, в широком смысле, является выполнение социального заказа на воспитание гармонично развитой личности путем удовлетворения потребностей данной сферой культуры, разработки ее важнейших характеристик, структуры программ по четырем направлениям развития:

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

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

Выработать у студентов понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

Предоставить знания о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни.

Сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях спортом.

Помочь овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности.

Выработать общую и профессионально-прикладную физическую

подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии.

Предоставить опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2.Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» относится к дисциплинам по выбору учебного плана. «Оздоровительная физическая культура» 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. На данном этапе своего развития студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных комплексов физических упражнений по гимнастике, специальных упражнений по легкой атлетике и наиболее распространенным видам спортивных игр.

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-2** $_{\text{УК-7}}$ Применяет средства и методы игровых видов спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** правила и методику составления комплексов гигиенической гимнастики и общеразвивающих упражнений. **Уметь:** разрабатывать профилактические комплексы упражнений для формирования необходимых физических качеств, двигательных умений и навыков применительно к избранной профессии. **Владеть:** техникой изучаемых физических упражнений, навыками использования средств физической культуры в оздоровительных целях. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья, развития качеств и свойств личности, необходимых в избранной профессии.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной деятельности	акад.часов					
	Всего	по семестрам				
		2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
1. Аудиторные занятия, часов всего, в том числе:	256	64	64	64	32	32
• занятия лекционного типа,	–	–	–	–	–	–
• занятия семинарского типа:						
практические занятия	256	64	64	64	32	32
лабораторные занятия	–	–	–	–	–	–
в том числе занятия в форме практической подготовки						
2. Самостоятельная работа студентов, всего	72	18	18	18	6	12

– курсовая работа (проект)	–	–	–	–	–	–
3.Промежуточная аттестация: *экзамен, зачет с оценкой, зачет*	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Объем дисциплины в зачетных единицах						
Объем дисциплины в акад. часах	328	82	82	82	38	44

заочная форма обучения

Вид учебной деятельности	Заочная форма обучения (акад. часов)		
	Всего	по семестрам	
		2 сем.	3 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	326	–	326
– курсовая работа (проект)		–	–
– контрольная работа		–	–
3.Промежуточная аттестация: *экзамен, зачет с оценкой, зачет*	зачет	–	зачет
Объем дисциплины в зачетных единицах			
Объем дисциплины в акад. часах	328		328

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

5.1. Содержание дисциплины
2-й семестр

1. *Баскетбол:*

Тема 1. Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры. Техника перемещений
Тема 2. Ознакомление и начальное обучение технике владения мячом
Тема 3. Ознакомление и начальное обучение технике ведения мяча.
Тема 4. Ознакомление и начальное обучение технике бросков мяча в корзину
Тема 5.Отработка зачетных нормативов
Тема 6. Ознакомление и начальное обучение технике игры в защите и нападении.
Тема 7. Ознакомление и начальное обучение тактике нападения и тактика защиты.

2. *Настольный теннис*

Тема 8. Начальное обучение приемам движений.

3. *Дартс*

Тема 9. Основы техники броска в игре дартс.

4. *Общая физическая подготовка (ОФП).*

Тема 10. Обучение технике строевых упражнений.
Тема 11. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений.
Тема 12. Специальная физическая подготовка: входной контроль.
Тема 13. Разучивание комплексов упражнений для исправления дефектов телосложения.
Тема 14. Ознакомление с техникой выполнения дыхательной гимнастики.

5. *Легкая атлетика*:

Тема 15. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.
Тема 16. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.
Тема 17. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.

3-й семестр

6. *Легкая атлетика*:

Тема 18. Начальное обучение технике бега на короткие дистанции.
Тема 19. Начальное обучение технике бега на средние дистанции
Тема 20. Начальное обучение прыжку в длину с места.

7. *Волейбол*

Тема 21. Ознакомление и начальное обучение технике верхней и нижней передачи.
Тема 22. Ознакомление и начальное обучение технике верхней прямой подачи.
Тема 23. Ознакомление и начальное обучение технике приема мяча снизу, сверху с подачи.
Тема 24. Закрепление и применение технических элементов (прием мяча снизу и сверху, подача) в игровой ситуации.
Тема 25. Закрепление и применение технических элементов (прием мяча снизу и сверху, подача) в игровой ситуации. Тактика и тактика игры в защите и в нападении
Тема 26. Тестирование по изученному материалу.

8. *Настольный теннис*

Тема 27. Изучение техники игры.

9. *Общая физическая подготовка (ОФП).*

Тема 28. Закрепление техники выполнения строевых и общеразвивающих упражнений.
Тема 29. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.

10. *Гиревой спорт:*

Тема 30. Овладение основными техническими и тактическими приемами.
Тема 31. Соревновательная деятельность

4-й семестр

11. *Баскетбол:*

Тема 32. Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры. Обучение технике перемещений.
Тема 33. Обучение технике владения мячом.
Тема 34. Обучение технике ведения мяча.
Тема 35. Обучение технике бросков мяча в корзину.

Тема 36.Отработка зачетных нормативов.
Тема 37. Техника игры в защите и нападении.
Тема 38. Тактика нападения и тактика защиты.

12. *Настольный теннис*
Тема 39. Спортивно-игровая деятельность.

13. *Дартс*
Тема 40. Основы техники броска в игре дартс.

14. *Общая физическая подготовка (ОФП)*
Тема 41. Совершенствование техники строевых упражнений.
Тема 42.Общеразвивающие упражнения: развитие физических качеств.
Тема 43. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств.
Тема 44.Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
Тема 45. Совершенствование техники выполнения дыхательной гимнастики.
15. *Легкая атлетика*:
Тема 46. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.
Тема 47. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие выносливости.
Тема 48. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.

5-й семестр

16. *Легкая атлетика*
Тема 49. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством легкой атлетики.

17. *Волейбол*
Тема 50. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством спортивной игры – волейбол..

18. *Дартс.*
Тема 51. Профессионально прикладная подготовка: развитие крупной моторики, двигательных качеств, глазомера и ощущение пространства.

19. *Профессионально прикладная и общая физическая подготовка.*
Тема 52. Формирование профессионально важных психо-физических качеств посредством гиревого спорта и общей физической подготовки (ОФП).

6-й семестр

20. *Баскетбол.*
Тема 53. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством спортивной игры – баскетбол.

21**.** *Дартс.*
Тема 54. Профессионально прикладная подготовка: развитие крупной моторики, двигательных качеств, глазомера и ощущение пространства.

22. *Профессионально прикладная и общая физическая подготовка.*
Тема 55. Формирование профессионально важных психофизических *качеств* посредством общей физической подготовки (ОФП).

23. *Легкая атлетика*

Тема 56. Профессионально прикладная физическая культура: развитие быстроты, выносливости, скоростной выносливости посредством легкоатлетических упражнений.

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 2					
1.	*Баскетбол.*	-	24		ИД-2 УК-7
	Тема 1. Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры. Техника перемещений	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 2. Ознакомление и начальное обучение технике владения мячом.	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 3. Ознакомление и начальное обучение технике ведение мяча.		4		ИД-2 УК-7
	Тема 4. Ознакомление и начальное обучение технике броскам мяча в корзину		4		ИД-2 УК-7
	Тема 5.Отработка зачетных нормативов		4		ИД-2 УК-7
	Тема 6. Ознакомление и начальное обучение технике игры в защите и нападении.		4		ИД-2 УК-7
	Тема 7. Ознакомление и начальное обучение тактике нападения и тактика защиты.		4		ИД-2 УК-7
2.	*Настольный теннис.*		4		ИД-2 УК-7
	Тема 8. Начальное обучение пр иемам движений.		4		ИД-2 УК-7
3.	Дартс		4		ИД-2 УК-7

	Тема 9. Основы техники броска в игре дартс.		4		ИД-2 УК-7
4.	*Общая физическая подготовка (ОФП).*	-	14	8	ИД-2 УК-7
	Тема 10. Обучение технике строевых упражнений.	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 11. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений.	-	4	-	ИД-2 УК-7
	Тема 12. Специальная физическая подготовка. Входной контроль.	-	4	6	ИД-2 УК-7
	Тема 13. Разучивание комплексов упражнений для исправления дефектов телосложения.	-	2	1	ИД-2 УК-7
	Тема 14. Ознакомление с техникой выполнения дыхательной гимнастики.	-	2	1	ИД-2 УК-7
5.	*Легкая атлетика*.	-	18	8	ИД-2 УК-7
	Тема 15.Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	-	6	2	ИД-2 УК-7
	Тема 16. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.	-	10	6	ИД-2 УК-7
	Тема 17. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места.	-	2	-	ИД-2 УК-7
Семестр 3					
6.	*Легкая атлетика*.	-	20	8	ИД-2 УК-7
	Тема 18. Начальное обучение технике бега на короткие дистанции.	-	6	2	ИД-2 УК-7
	Тема 19. Начальное обучение технике бега на средние дистанции.	-	12	6	ИД-2 УК-7
	Тема 20. Начальное обучение технике прыжка в длину с места.	-	2	-	ИД-2 УК-7
7.	*Волейбол.*		24	-	ИД-2 УК-7

	Тема 21. Обучение верхней и нижней передачи.	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 22. Обучение технике верхней прямой подачи.	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 23. Обучение приема мяча снизу, сверху с подачи.	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 24. Закрепление и применение технических элементов (прием мяча снизу и сверху, подача) в игровой ситуации.	-	8	-	ИД-2 УК-7
	Тема 25. Закрепление и применение технических элементов (прием мяча снизу и сверху, подача) в игровой ситуации. Тактика и тактика игры в защите и в нападении.	-	8	-	ИД-2 УК-7
	Тема 26. Тестирование по изученному материалу.	-	2	-	ИД-2 УК-7
8.	*Настольный теннис*	-	4	-	ИД-2 УК-7
	Тема 27. Изучение техники игры.	-	4	-	ИД-2 УК-7
9.	*Общая физическая подготовка (ОФП).*	-	10	8	ИД-2 УК-7
	Тема 28. Закрепление техники выполнения строевых и общеразвивающих упражнения.	-	5	-	ИД-2 УК-7
	Тема 29. Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	-	5	8	ИД-2 УК-7
10.	*Гиревой спорт.*	-	6	-	ИД-2 УК-7
	Тема 30. Овладение основными техническими и тактическими приемами.	-	4	-	ИД-2 УК-7
	Тема 31. Соревновательная деятельность.		2		ИД-2 УК-7
Семестр 4					

11.	*Баскетбол.*	-	20	-	ИД-2 УК-7
	Тема 32. Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры. Обучение технике перемещений.	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 33. Обучение технике владения мячом.	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 34. Обучение технике ведения мяча.	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 35. Обучение броскам мяча в корзину.	-	4	-	ИД-2 УК-7
	Тема 36.Отработка зачетных нормативов.	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 37. Техника игры в защите и нападении.	-	4	-	ИД-2 УК-7
	Тема 38. Тактика нападения и тактика защиты.	-	4	-	ИД-2 УК-7
12.	*Настольный теннис.*	-	4	-	ИД-2 УК-7
	Тема 39. Спортивно-игровая деятельность.	-	4	-	ИД-2 УК-7
13.	*Дартс*	-	4	-	ИД-2 УК-7
	Тема 40. Основы техники броска в игре дартс.	-	4	-	ИД-2 УК-7
14.	*Общая физическая подготовка (ОФП).*	-	14	8	ИД-2 УК-7
	Тема 41. Совершенствование техники строевых упражнений.	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 42. Общеразвивающие упражнения: развитие физических качеств.	-	2	2	ИД-2 УК-7
	Тема 43. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств.	-	6	4	ИД-2 УК-7
	Тема 44. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	-	2	1	ИД-2 УК-7

	Тема 45. Совершенствование техники выполнения дыхательной гимнастики.	-	2	1	ИД-2 УК-7
15.	*Легкая атлетика*:	-	22	8	ИД-2 УК-7
	Тема 46. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	-	6	2	ИД-2 УК-7
	Тема 47. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие выносливости.	-	14	6	ИД-2 УК-7
	Тема 48. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	-	2	-	ИД-2 УК-7
Семестр 5					
16.	*Легкая атлетика*	-	14	6	ИД-2 УК-7
	Тема 49. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством легкой атлетики.	-	14	6	ИД-2 УК-7
17.	*Волейбол*	-	10	-	ИД-2 УК-7
	Тема 50. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством спортивной игры – волейбол.	-	10	--	ИД-2 УК-7
18.	*Дартс.*	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 51. Профессионально прикладная подготовка: развитие крупной моторики, двигательных качеств, глазомера и ощущение пространства.	-	2	-	ИД-2 УК-7

19.	*Профессионально прикладная и общая физическая подготовка.*		6	6	ИД-2 УК-7
	Тема 52. Формирование профессионально важных психофизических качеств посредством гиревого спорта и общей физической подготовки (ОФП).		6	6	ИД-2 УК-7
Семестр 6					
20.	*Баскетбол.*		10	-	ИД-2 УК-7
	Тема 53. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством спортивной игры – баскетбол.	-	10	-	ИД-2 УК-7
21.	*Дартс.*	-	2	-	ИД-2 УК-7
	Тема 54. Профессионально прикладная подготовка: развитие крупной моторики, двигательных качеств, глазомера и ощущение пространства.	-	2	-	ИД-2 УК-7
22.	*Профессионально прикладная и общая физическая подготовка.*	-	8	6	ИД-2 УК-7
	Тема 55. Формирование профессионально важных психофизических *качеств* посредством общей физической подготовки (ОФП).		8	6	ИД-2 УК-7
23.	*Легкая атлетика*		12	6	ИД-2 УК-7

	Тема 56. Профессионально прикладная физическая культура: развитие быстроты, выносливости, скоростной выносливости посредством легкоатлетических упражнений.		12	6	ИД-2 УК-7
	Итого		**256**	**72**	

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 *заочная / ИПУ*	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки *заочная / ИПУ*	самостоятельная работа *заочная / ИПУ*	
1.	**Тема1.** Профессионально-прикладная физическая подготовка. Формирование физических качеств и двигательных навыков посредством игровых видов спорта. Профессиограмма специалиста Здоровьесберегающие технологии.	1	-	80	ИД-2 УК-7
2	**Тема 2.** Самостоятельные	1	-	246	ИД-2 УК-7

	занятия профессионально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта для развития профессионально важных психофизических и физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости для создания психофизических предпосылок и готовности к высокопроизводительному труду в избранной профессии, предупреждению профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечения профессионального долголетия, активного отдыха для восстановления общей и профессиональной работоспособности. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне».				
	Итого	**2**	**-**	**326**	

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 / ИПУ	заочная форма обучения / ИПУ
	Семестр 2				
1.	*Баскетбол:*		**24**		
	Тема 1. Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры. Техника перемещений	Стойка. Различные виды бега с изменением темпа и направлений, рывки, приставные шаги, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановки, повороты.	2	–	–
	Тема 2. Ознакомление и начальное обучение технике владения мячом	Держание мяча, ловля (двумя руками, одной рукой), передачи (двумя руками сверху, двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча).	2		
	Тема 3. Ознакомление и начальное обучение технике ведения мяча.	Ведение мяча на месте и в движении:- правой и левой рукой, по прямой, с изменением направления.	4		
	Тема 4. Ознакомление и начальное обучение технике бросков мяча в корзину	Броски мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, добивание мяча, бросок в прыжке, бросок в движении штрафные броски.	4		
	Тема 5.Отработка зачетных нормативов	Отработка зачетных нормативов: ведение мяча с броском в корзину после 2-х шагов: штрафные броски.	4		
	Тема 6. Ознакомление и начальное обучение технике технике игры в защите и нападении.	Техника овладения мячом и противодействия: перехват (перехват передачи, перехват при ведении мяча); вырывание (рывком на себя, толчком на противника вперед-вниз); выбивание (из рук, выбивание при ведение мяча); накрывание; отбивание; взятие отскока мяча.	4		

	Тема 7. Ознакомление и начальное обучение тактике нападения и тактике защиты.	Выполнение комбинаций в учебных играх. Командные действия: стремительное нападение (быстрый прорыв, эшелонированный прорыв); взаимодействие двух игроков (передай и выходи, заслон, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, индивидуальные действия (опека игрока без мяча, действия игрока против игрока с мячом). Командные действия: личная защита; зонная защита; подвижная защита (прессинг): личный прессинг, зонный прессинг; смешанная защита. Выполнение комбинаций в учебных играх.	4		
2.	*Настольный теннис*		**4**		
	Тема 8. Начальное обучение приемам движений.	Способы держания ракетки. Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки. Игра со стеной в мишень двумя сторонами ракетки. Удары по мячу снизу вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Игровая деятельность.	4		
3.	*Дартс*		**4**		
	Тема 9. Основы техники броска в игре дартс.	1.Обучение элементам техники броска в дартс: 1.1 изготовка; 1.2 прицеливание; 1.3 хватка (способ удержания дротика); 1.4 бросок (способ метания дротика); 1.5 выпуск (способ освобождения дротика из захвата пальцев); 1.6 управление дыханием; 1.7 согласованное выполнение всех элементов техники броска без дротика; 1.8 согласованное выполнение всех элементов техники броска с дротиком кроме выпуска. 2. Обучение выполнению целостного броска.	4		
4	*Общая физическая подготовка (ОФП).*		**14**	–	–

	Тема 10. Обучение технике строевых упражнений	Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.	2		
	Тема 11. Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений.	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		
	Тема 12. Специальная физическая подготовка: входной контроль – тестирование.	Упражнение на развитие физических качеств. Сдача контрольных нормативов по ОФП: 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		
	Тема 13. Разучивание комплексов упражнений для исправления дефектов телосложения..	Выполнение упражнений для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки во вводно-подготовительной и заключительной части урока.	2		
	Тема 14. Ознакомление с техникой выполнения дыхательной гимнастики.	Выполнение комплексов упражнений дыхательной гимнастике по методике А.Н.Стрельниковой во вводно-подготовительной и заключительной части урока.	2		
5.	*Легкая атлетика*:		**18**		

	Тема 15. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции.	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.	6		
	Тема 16. Ознакомление с техникой бега на средние дистанции.	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.	10		
	Тема 17. Ознакомление с техникой прыжка 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. Контрольные прыжки.	2		
	Семестр 3				

6.	*Легкая атлетика*:		**20**		
	Тема 18. Начальное обучение бегу на короткие дистанции.	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.	6	–	–
	Тема 19. Начальное обучение технике бега на средние дистанции	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.	12		
	Тема 20. Начальное обучение прыжку 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. Контрольные прыжки.	2		
	Волейбол.				

7	**Тема 21.** Ознакомление и начальное обучение технике верхней и нижней передачи.	*Имитация передачи снизу после перемещения в 2-3 приставных шага: вправо-влево, вперед-назад.* Выбрасывание волейбольного мяча снизу двумя кистями после перемещения в 2-3 шага. Отражение способом снизу волейбольных мячей набрасываемых партнером. Передача мяча снизу в парах.	24 2		
	Тема 22. Ознакомление и начальное обучение технике верхней прямой подачи.	Правильно обхватить мяч поднять его над головой согнутыми руками в стойку. Выталкивание мяча вверх над собой до метра – полутора метра над головой. Выталкивание мяча вверх над собой до метра – полутора метра над головой, с перемещением приставными шагами в стойке до 1-2 м. в сторону. Верхняя передача в парах на удержание мяча. Передача мяча способом сверху в гладкую стену. Имитация верхней и нижней передачи. Верхняя передача в парах на удержание. Нижняя передача в парах на удержание. Прямая верхняя подача через сетку в парах, подбрасывание мяча левой рукой для удара. Подача вдоль зала через сетку с расстоянием от 5 м до 10 м.	2 2		
	Тема 23. Ознакомление и начальное обучение технике приема мяча снизу, сверху с подачи. .	Верхняя передача над собой. Верхняя передача в колонне со сменой мест в противоположную колонну. Нижняя передача над собой, нижний прием (без передачи). Нижняя передача со сменой мест. Подача мяча через сетку на 5 до 10 м. с последующим приемом, в парах или колоннах.			
	Тема 24. Закрепление и применение		8		

	технических элементов (прием мяча снизу и сверху, подача) в игровой ситуации. **Тема25.** Закрепление и применение технических элементов (прием мяча снизу и сверху, подача) в игровой ситуации. Техника и тактика игры в защите и в нападении. **Тема 26.** Тестирование по изученному материалу.	Верхняя передача над собой. Верхняя передача в колонне со сменой мест в противоположную колонну. Подача мяча через сетку на 5 -10 м с последующим приемом, в парах или колоннах. Учебные игры. Сдача контрольных нормативов: передачи мяча, подачи мяча.	8 2		
8.	*Настольный теннис*		**4**		
	Тема 27. Изучение техники игры	Учебные игры.	4	–	–
9.	*Общая физическая подготовка (ОФП).*		**10**		
	Тема 28. Закрепление техники выполнения строевых и общеразвивающих упражнений **Тема 29.** Выполнение упражнений на развитие физических качеств.	Выполнение строевых и общеразвивающих упражнений во вводно-подготовительной и заключительной части урока. Упражнения на развитие физических качеств. Сдача контрольных нормативов по ОФП: 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.	5 5		
10.	*Гиревой спорт*		**6**		
	Тема 30. Овладение основными техническими и тактическими приемами. **Тема 31.** Соревновательная деятельность.	Стойка; техника толчка; техника рывка. Правила соревнований. Соревновательная деятельность (Сдача к.н.).	4 2	–	–
	Семестр 4				
11.	*Баскетбол:*		**20**		

	Тема 32. Правила игры, разметка игровой площадки и разметка, вес мяча, размеры оборудования для игры. Техника перемещений	Стойка. Различные виды бега с изменением темпа и направлений, рывки, приставные шаги, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановки, повороты.	2		
	Тема 33. Обучение технике владения мячом.	Держание мяча, ловля (двумя руками, одной рукой), передачи (двумя руками сверху, двумя руками от груди, передача одной рукой от плеча).	2		
	Тема 34. Обучение технике ведения мяча.	Ведение мяча на месте и в движении:- правой и левой рукой, по прямой, с изменением направления.	2		
	Тема 35. Обучение технике бросков мяча в корзину.	Броски мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, добивание мяча, бросок в прыжке, бросок в движении штрафные броски.	4		
	Тема 36.Отработка зачетных нормативов	Отработка зачетных нормативов: ведение мяча с броском в корзину после 2-х шагов: штрафные броски	2		
	Тема 37. Техника игры в защите и нападении.	Техника овладения мячом и противодействия: перехват (перехват передачи, перехват при ведении мяча); вырывание (рывком на себя, толчком на противника вперед-вниз); выбивание (из рук, выбивание при ведение мяча); накрывание; отбивание; взятие отскока мяча. Выполнение комбинаций в учебных играх.	4		
	Тема 38. Тактика нападения и тактика защиты.	Командные действия: стремительное нападение (быстрый прорыв, эшелонированный прорыв); взаимодействие двух игроков (передай и выходи, заслон, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, индивидуальные действия (опека игрока без мяча, действия игрока против игрока с мячом). Командные действия: личная защита; зонная защита; подвижная защита (прессинг): личный прессинг,	4		

		зонный прессинг; смешанная защита. Выполнение комбинаций в учебных играх.			
12.	*Настольный теннис*		**4**		
	Тема 39. Изучение техники игры.	Учебные игры.	4		
13.	*Дартс*		**4**		
	Тема 40. Основы техники броска в игре дартс.	Обучение выполнению целостного броска.	4		
14.	*Общая физическая подготовка (ОФП).*		**14**		
	Тема 41. Совершенствование техники строевых упражнений.	Строевые упражнения на месте и в движении, построения и перестроения, повороты переступанием, прыжком, передвижения, размыкания и смыкания, упражнения в передвижениях.	2		
	Тема 42. Общеразвивающие упражнения: развитие физических качеств.	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.	2		
	Тема 43. Специальная физическая подготовка: развитие физических качеств.	Сдача контрольных нормативов по ОФП: 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.	6		
	Тема 44. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	Выполнение упражнений для исправления дефектов телосложения и формирования правильной осанки во вводно-подготовительной и заключительной части урока.	2		

	Тема 45. Совершенствование техники выполнения дыхательной гимнастики.	Выполнение комплексов упражнений дыхательной гимнастике по методике А.Н.Стрельниковой во вводно-подготовительной и заключительной части урока.	2		
15.	*Легкая атлетика*		**22**		
	Тема 46. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	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.	6		
	Тема 47. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Развитие выносливости.	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.	14		
	Тема 48. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.	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	2		

		прыжки.			
	Семестр 5				
16.	*Легкая атлетика*		**14**		
	Тема 49. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством легкой атлетики.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости ловкости посредством легкоатлетических упражнений. 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. 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. Прыжки в длину с места. 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.	14		

17.	*Волейбол*.		**10**		
	Тема 50. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством спортивной игры – волейбол.	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, страховка. Соревновательная деятельность по волейболу в рамках Спартакиады 3 курса.	10		
18.	*Дартс.*		**2**		
	Тема 51. Профессионально прикладная подготовка: развитие крупной моторики, двигательных качеств, глазомера и ощущение пространства.	Соревновательная деятельность в рамках Спартакиады 3 курса. Судейство.	2		
19.	Профессионально прикладная и *общая физическая подготовка.*		**6**		
	Тема 52. Формирование профессионально важных психофизических **качеств** посредством *гиревого спорта и общей физической подготовки (ОФП).*	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. Сдача контрольных нормативов по ОФП: 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. Совершенствование техники гиревого спорта. Сдача к.н.	6		
	Семестр 6				

20.	*Баскетбол.*		**10**		
	Тема 53. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психо-физических качеств посредством спортивной игры – баскетбол.	Соревновательная деятельность по волейболу в рамках Спартакиады 3 курса.	10		
21.	*Дартс.*		**2**		
	Тема 54. Профессионально прикладная подготовка: развитие крупной моторики, двигательных качеств, глазомера и ощущение пространства.	Соревновательная деятельность в рамках Спартакиады 3 курса. Судейство.	2		
22.	*Профессионально прикладная и общая физическая подготовка.*		**8**		
	Тема 55. Формирование профессионально важных психофизических *качеств* посредством общей физической подготовки (ОФП).	Сдача контрольных нормативов по ОФП: 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.	8		
23.	*Легкая атлетика*		**12**		
	Тема 56. Профессионально прикладная физическая культура: развитие быстроты, выносливости, скоростной выносливости посредством легкоатлетических упражнений.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости ловкости посредством легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции (мужчины и женщины – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения. Контрольный бег 60-100м. Бег на средние дистанции.Специальные беговые упражнения: выполняются повторно, сериями на отрезках 20-80м. Тренировка - равномерной бег слабой (при частоте пульса до 130 уд./мин.) интенсивности; для мужчин - до 3 км, для женщин - до 1,5км. Контрольный бег Упражнения для развития силы ног. Контрольные	12		

		прыжки			

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. *Легкая атлетика*	1.Самостоятельные занятия по формированию физических качеств: быстроты, выносливости, прыгучести. 2.Выполнение рекомендуемого недельного двигательного режима.	22	–	80/–
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.	22	–	246/–

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

Уровень освоения учебных дисциплин студентами определяется по следующим критериям: зачтено, не зачтено.

Критерий	Основные критерии оценки знаний, умений и навыков по учебной дисциплине:
Зачтено	выставляется студенту, который: - прочно усвоил предусмотренный программный материал; - свободно оперирует понятиями изучаемой темы, знает роль и значение контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой, знает и выполняет технику безопасности, а также - **для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре**: - ведение дневника самонаблюдения, теоретическое прохождение тем рабочей программы; **- для студентов, относящихся к специальной медицинской группе:** - прохождение программы с учетом заболевания, ведение дневника самоконтроля в течение учебных семестров; -знание понятий изучаемой темы, технику безопасности, роли и значения контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой; - 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 флексибильностью); - 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. **- для студентов основной медицинской группы:** - знание и выполнение техники безопасности; - знание правил игры игровых видов спорта;

	– регулярное посещение занятий и своевременная сдача контрольных нормативов; **- для студентов спортивных отделений:** - - знание и выполнение техники безопасности; - знание правил игры игровых видов спорта; – полное прохождение предусмотренного программой объема работ, регулярное участие в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, своевременная сдача контрольных нормативов; - для получения зачета набираются баллы по системе оценки физической подготовленности.
Не зачтено	выставляется студенту, который не посещал учебные занятия

Для студентов основного отделения оценочными средствами для проведения промежуточной аттестации выступают тестовые контрольные нормативы. Они являются обязательными для студентов 1- 3 курсов.

Типовые тестовые задания:

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, сформированности компетенций на различных уровнях их формирования.

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 контрольных нормативов освобождаются и работают по здоровьесберегающим технологиям, в которых одним из обязательных компонентов является Дневник самоконтроля.

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.

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 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.

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура». Оценочными средствами для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации являются контрольные нормативы по легкой атлетике, общефизической подготовке. Они являются обязательными для студентов основного отделения.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы по волейболу (1 и 2 курсы):

№	Задание	Оценка в баллах	Количество касаний без потери мяча	Оценка за технику
1	Передача мяча	5	20	Субъективная преподавателя
2	Передача мяча	4	18	Субъективная преподавателя
3	Передача мяча	3	16	Субъективная преподавателя
4	Передача мяча	2	12	Субъективная преподавателя
5	Передача мяча	1	10	Субъективная преподавателя
5	Передача мяча	1	10	Субъективная преподавателя
1	Подача мяча	5	25	Субъективная преподавателя
2	Подача мяча	4	4	Субъективная преподавателя
3	Подача мяча	3	3	Субъективная преподавателя
4	Подача мяча	2	2	Субъективная преподавателя
5	Подача мяча	1	1	Субъективная преподавателя

Контрольные нормативы по баскетболу (1 и 2 курсы):

№	Задание	Оценка в баллах	Количество попаданий	Оценка за технику
1	ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов):	5	5	Субъективная преподавателя
2	ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов):	4	4	Субъективная преподавателя
3	ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов):	3	3	Субъективная преподавателя
4	ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов):	2	2	Субъективная преподавателя
5	ведение мяча с броском по кольцу (техника 2-х шагов):	1	1	Субъективная преподавателя
1	Штрафные броски	5	5	Субъективная преподавателя
2	Штрафные броски	4	4	Субъективная преподавателя
3	Штрафные броски	3	3	Субъективная преподавателя
4	Штрафные броски	2	2	Субъективная преподавателя
5	Штрафные броски	1	1	Субъективная преподавателя

Контрольные нормативы (тесты)

Виды упражнений		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м		15,7	16,7	17,5	18,0	18,7	13,2	13,6	15,0	14,4	14,6
Бег 2-3км		18 минут - сдано									
Сгибание рук на скамейке (Ж)	Подтягивание на перекладине (М)	20	18	16	14	10	15	12	10	7	5
Наклоны туловища (Ж)	Подтягивание ног (М)	60	50	45	30	20	10	7	5	3	2
Прыжки со скалкой (Ж)	Сгибание рук на брусьях (М)	150	140	130	120	110	15	12	9	7	5
Длина с места		190	180	170	160	150	250	240	230	220	215

ТАБЛИЦА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОЦЕНОК			
Оценка тестовая ОФП	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2.0	3.0	3.5

Требования для студентов 1 курса,
не получивших зачет по летней сессии в установленные учебным отделом сроки

Для получения зачета студентам основной группы необходимо:

1. Предоставить сведения об отработке пропущенных занятий.

2. Подготовить презентации по темам несданных контрольных нормативов, которые выполняли студенты, посещавшие занятия, в учебном процессе. Свои фотографии техники выполнения вставляете в текст.

Темы контрольных нормативов (выбираете то, что не сдано вами):

- подтягивание - юноши, сгибание рук на гимнастической скамейке – девушки: (сила мышц плечевого пояса) (фотографии ваши вставляются в презентацию);

- поднимание ног в висе - юноши, поднимание туловища из положения лежа на спине - девушки (пресс - сила мышц живота), фотографии ваши вставляются в презентацию;

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами – юноши, девушки (прыгучесть - скоростно-силовые способности) фотографии исходного положения и приземления вставляются в презентацию);

- сгибание рук на брусьях юноши (сила мышц плечевого пояса); прыжки через скакалку девушки (сила мышц ног, координация): фотографии ваши вставляются в презентацию;

- техника бега на длинные дистанции (выносливость) - юноши, девушки: фотографии ваши вставляются в презентацию - старт, бег по дистанции, постановка стопы на грунт, работа рук, финиширование;

- специальные беговые упражнения - 10 упражнений юноши, девушки: (видео выполнения вами спецбеговых упражнений, которые выполняли студенты, посещавшие занятия, в учебном процессе. Начало видео: представляетесь, перечисляете все специальные беговые упражнения, их роль и значение, затем перед практическим выполнением называете каждое упражнение (технику выполнения и возможные ошибки) расстояние 10 метров. Схема: название - возможные ошибки - практическое выполнение вами.

Структура презентаций:

1.Введение - это важная часть, в которой необходимо написать, почему студент выбрал данную тему.

2.Основная часть.

3.Выводы и заключение.

4.Список литературы.

Пример содержания основной части по темам:

- подтягивание - юноши, сгибание рук на гимнастической скамейке – девушки;

- поднимание ног в висе - юноши, поднимание туловища из положения лежа на спине - девушки (пресс - сила мышц живота):

- сгибание рук на брусьях юноши, ((сила), прыжки через скакалку девушки сила мышц ног:

1.Определение физического качества – сила.

2.Техника выполнения упражнения:

- каким должен быть хват;
- исходное (стартовое) положение;
- как подниматься;
- как опускаться;
- как отдыхать;
- как дышать;
- возможные ошибки;
- норматив;

- противопоказания и техника безопасности.

3. Методы развития физического качества:

- перечислить методы;
- описать рекомендуемые подводящие и подготовительные упражнения.

4. Обучение и тренировка.

Пример содержания основной части по теме: Техника бега на длинные дистанции – выносливость.

1.Определение физического качества – выносливость.

2. Техника выполнения упражнения:

- исходное (стартовое) положение;
- как дышать;
- возможные ошибки;
- норматив;
- противопоказания и техника безопасности.

3.Тактика выполнения упражнения:

4. Методы развития физического качества – выносливость:

- перечислить методы;
- описать рекомендуемые подводящие и подготовительные упражнения.

5. Обучение и тренировка.

6. Норматив, противопоказания и техника безопасности

Для получения зачета студентам 1-3 курсов специальной медицинской группы необходимо:

1. Предоставить сведения об отработке пропущенных занятий.

2. Отчитаться по Дневнику Самоконтроля

Далее:

1. Студентам 1 курса подготовить презентации по темам со своими фотографиями:

- моя утренняя гимнастика (значение, методика составления, комплекс упражнений с учетом отклонений в состоянии здоровья);
- моя лечебная гимнастика (по своему заболеванию). Значение, методика составления, сделать ссылку на первоисточник.

Вопросы для зачета

Задания итоговой аттестации для студентов 1-го курса специальной медицинской группы

1. Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:
а) 9 ступеней;
б) 11 ступеней;
в) 12 ступеней.

2. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:
а) положение о ВФСК ГТО;
б) указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;
в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

3. Испытание «Бег на 60 метров» выполняется:
а) с низкого старта;
б) с высокого старта;

в) с низкого или высокого старта.

4. Испытание «Плавание» проводится на дистанциях:
а) 10, 15, 25, 50 метров;
б) 10, 25, 50 метров;
в) 10, 25, 50, 100 метров.

5. Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной деятельности:
а) физическая подготовленность;
б) физическое развитие;
в) физическое совершенство;
г) физическая подготовка.

6. Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанными программой действиями (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки:
а) методы строго регламентированного упражнения;
б) игровой метод;
в) соревновательный метод;
г) метод воспитания личности.

7. Наиболее распространенным методом совершенствования силовых способностей является:
а) интервальная тренировка;
б) метод повторного выполнения упражнений;
в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;

8. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:
а) метод интервального упражнения;
б) метод повторного упражнения;
в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью.

9. С помощью каких методов совершенствуют координационные способности:
а) метод равномерного упражнения;
б) игровой метод;
в) соревновательный метод.

10. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения подготовительной части занятия:
1 - бег;
2 - упражнения для мышц ног;
3 - упражнения для мышц туловища;
4 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
5 - ходьба с дыхательными упражнениями;
6 – прыжки

11. Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:
а) положение о ВФСК ГТО;
б) указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;
в) методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО

12. Испытание (тест) «Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия» относится к:
а) обязательным испытаниям;
б) испытаниям по выбору;
в) военно-прикладным испытаниям.

13. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе
а) сила
б) выносливость
в) ловкость
г) быстрота

14. Выносливость человека не зависит от :
а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
б) быстроты двигательной реакции
в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

15. Под силой как физическим качеством понимается:
а) способность поднимать тяжелые предметы
б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

16. Под быстротой как физическим качеством понимается:
а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени
в) способность человека быстро набирать скорость

17. Что называется осанкой:
а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
в) привычная поза человека в вертикальном положении
18. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:
а) 85-90 уд./мин.
б) 80-84 уд./мин.
в) 60-80 уд./мин.

19. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:
а)180-200 уд/мин
б)170-180 уд/мин
в)140-160 уд/мин

20. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был до начала урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка:
а) мала и её следует увеличить;
б) переносится организмом относительно легко;
в) достаточно большая, но её можно повторить;

Критерии оценки
100 % правильных ответов – 5,
85% -4 ,
75% - 3.

Таблица 1 – Задания итоговой аттестации для студентов 2-го курса специальной медицинской группы

№	Задания /вопрос
1	Билет № 1 1.Техника игры в волейбол: виды подач. Техника выполнения. 2.Техника игры в баскетбол: основные виды и приемы перемещений. 3.Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «На море».
2	Билет № 2 1.Перечислите легкоатлетические упражнения, включенные в вашу возрастную ступень комплекса ГТО. 2.Техника и тактика игры в баскетбол: «быстрый отрыв» 3.Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой комплекс упражнений гимнастики для глаз «Геометрические фигуры».
3	Билет № 3 1.Научное определение понятия «Физическое воспитание». 2.Назовите основы техники бросков мяча в корзину. 3.Умение работы в коллективе и с коллективом: Проведите с группой комплекс упражнений для развития гибкости. Ваш тест на гибкость по комплексу ГТО.
4	Билет № 4 1.Назовите разделы техники игры в баскетбол. 2.Прикладное значение плавания в жизни человека. Можно ли самому научиться плавать. Норматив по комплексу ГТО. 3.Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения вводной части урока. Проведите с группой урочную разминку.
5	Билет № 5 1.Перечислите основные положения «Ответственность самих занимающихся на занятиях по дисциплине Физическая культура». 2.Подводящие упражнения для освоения стартового разгона в беге на короткие дистанции. 3.Умение работы в коллективе и с коллективом: Обозначьте цель и основные положения методики проведения утренней гигиенической гимнастики. Проведите с группой комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
6	Билет № 6 1.Чем ходьба отличается от бега. Виды ходьбы. Постановка стопы на грунт. Работа рук. 2.Техника передвижения на лыжах. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожении. 3. Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения комплекса упражнений на восстановление дыхания после физической нагрузки. Проведите комплекс упражнений на восстановление дыхания.
7	Билет № 7 1. На сколько частей принято условно подразделять технику бега на короткие

	дистанции. 2.Физическое качество: быстрота. Упражнения для развития быстроты. Контрольное тестирование по комплексу ГТО. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.
8	Билет № 8 1.Обозначьте цель блока понятий «Ответственность самих занимающихся». 2. Физическое качество: выносливость. Основные правила развития этого качества в процессе самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения для развития выносливости. Что входит в тестирование по комплексу ГТО. 3.Умение работы в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики проведения гимнастики для глаз. Проведите с группой гимнастику для глаз «На море».
9	Билет № 9 1.Цель общеразвивающих упражнений. 2.Физическое качество: сила. Упражнения для развития силы. Контрольное тестирование по комплексу ГТО. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: составьте комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и проведите с группой.
10	Билет № 10 1.Техника игры в волейбол: виды подач. Техника выполнения. 2.Техника игры в баскетбол: прием и передачи мяча на месте. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: обозначьте цель и основные положения методики формирования правильной осанки, постройте группу, поздоровайтесь, проговорите девиз и проведите комплекс упражнений на осанку.
11	Билет № 11 1.Перечислите основные физические качества человека. 2.Физическое качество: гибкость. Упражнения для развития гибкости. Физическое качество: сила. Упражнения для развития силы. Назовите контрольное тестирование по комплексу ГТО. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: Обозначьте цель и основные положения методики составления комплекса общеразвивающих упражнений. Провести комплекс упражнений с группой.
12	Билет № 12 1.Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Какие физические качества тестируются. 2.Техника игры в волейбол: прием и передачи мяча. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите с группой простейшую пробу Ромберга.
13	Билет № 13 1.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Перечислите ступени по возрастным группам. Определите свою. 2.Цель специально-беговых упражнений. Техника выполнения. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите с группой комплекс специальных беговых упражнений.
14	Билет № 14 1. Техника игры в волейбол: прием и передачи мяча. 2. Техника бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон. 3. Обозначьте цель и основные положения методики проведения пульсометрии. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите пульсометрию.
15	Билет № 15 1.Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике.

	2.Техника бега на средние дистанции. Особенности техники бега по дистанции. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения пробы Ромберга. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите тестирование.
16	Билет № 16 1.Основания для комплектования физкультурных групп для занятий физической культурой и спортом. 2.Техника бега на средние дистанции. Особенности финиширования. 3.Обозначьте цель и основные положения методики проведения динамометрии. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите динамометрию.
17	Билет № 17 1. Техника бега на короткие дистанции. Финиширование. 2.Техника игры в баскетбол: ведение мяча и бросок в кольцо. Ритм 2-х шагов. Двойное ведение в баскетболе. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний по своей специальности.
18	Билет № 18 1.Назовите основные признаки утомления на занятиях физической культурой. 2.Техника бега на короткие дистанции: старт и стартовый разбег. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
19	Билет № 19 1.Техника игры в баскетбол: штрафные броски. 2.Техника бега на короткие дистанции: бег по дистанции. Работа рук. Постановка стопы на грунт. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.
20	Билет № 20 1.Техника игры в баскетбол: ведение, 2 шага бросок мяча в корзину. Особенности ритма 2-х шагов. Пробежки в баскетболе. 2.Техника бега на короткие дистанции. Опишите технику низкого старта. 3.Производственная гимнастика: виды. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите физкультминутку.
21	Билет № 21 1.Техника игры волейбол: прием и передача мяча снизу и сверху двумя руками. 2.Техника прыжка в длину с места. 3. Производственная гимнастика: виды. Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите физкультурную паузу.
22	Билет № 22 4.Как определить соответствие нагрузки функциональным возможностям занимающихся. 5.Техника метания гранаты с места. Положение натянутого лука. 6.Покажите умение работать в коллективе: комплекс упражнений производственной вводной гимнастики. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.
23	Билет № 23 1.Самоконтроль на занятиях физической культурой. Субъективные и объективные показатели. 2.Техника бега на короткие дистанции. Опишите технику низкого старта. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом: проведите разминку для баскетболиста.
24	Билет № 24 1.Определите уровень интенсивности нагрузок при занятиях физическими упражнениями. Её зависимость от ЧСС.

	2.Техника прыжка в длину с места. 3.Покажите умение работать в коллективе и с коллективом на ваше усмотрение.
25	Билет № 25 1.Как определить соответствие нагрузки функциональным возможностям занимающихся. 2.Техника метания гранаты с места. 3.Покажите умение работать в коллективе: .комплекс упражнений производственной вводной гимнастики.

Типовой перечень вопросов
к зачету для студентов 3 курса д/о специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий и для студентов з/о):

1. Цели и задачи ППФП.
2. Что такое ППФП
3. Перечислите основные факторы, определяющие содержание ППФП:
4. Перечислите вспомогательные средства, используемые в ППФП?
5. С помощью чего воспитывается устойчивость к гипокинезии?
6. В чем особенность наступления умственного утомления в отличие от физического?
7. Какое физическое качество наиболее важно развивать работникам умственного труда?
8. На какую функциональную систему организма приходится наибольшая нагрузка в процессе умственного труда?
9. Перечислите основные физические качества человека. Охарактеризуйте их.
10. Какое специальное качество необходимо развивать работникам умственного труда?
11. Перечислите основные прикладные виды спорта для работников умственного труда.
12. Какое психическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?
13. Перечислите формы занятий по ППФП.
14. Назовите факторы, снижающие умственную работоспособность.
15. Что целесообразно использовать для профилактики развития переутомления, профессиональных заболеваний?
16. Перечислите основные средства ППФП.
17. Что относится к факторам, оказывающим влияние на содержание ППФП
18. Назовите эффективные средства развития инициативности и организаторских способностей в процессе физического воспитания.
19. Какие применяются динамические и статические упражнения в ППФП студентов, обучающихся по специальности Нефтегазовое дело (НФГД), Эксплуатация и обслуживание технологических объектов нефтегазового производства для воспитания статической выносливости?
20. Какими принципами руководствуются при подборе средств ППФП ?
21. Что наиболее важно при подборе прикладных физических упражнений?
22. От чего зависит работоспособность?
23. С помощью чего формируется устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды?
24. Понятие производственная гимнастика и ее формы.
25. Дайте характеристику вводной гимнастики.
26. Дайте характеристику физкультурной паузы (ФП).
27. Дайте характеристику физкультминутки (ФМ).

28. Дайте характеристику микропаузы.

29. Классификация профессий.

30. Методические рекомендации по структуре и содержанию профессионально-типологических комплексов производственной гимнастики.

31. Средства производственной физической культуры, направленные на профилактику возможных профессиональных заболеваний.

32. Биологические ритмы (Тест Отсберга).

33.Цель составления Профессиограммы специалиста.

34. Условия организации и проведения производственной гимнастики

11. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

11.1. Рекомендуемая литература

1.Волкова, И. В. Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений : учеб. пособ. / И. В. Волкова, А. С. Большев, М. С. Витушкина и др. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. - 119 с. - ISBN 978-5-528-00504-1. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785528005041.html

2. 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.html

3.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

4.Сидоров, Д. Г. Специальная физическая подготовка при обучении волейболу. Тактические действия : учеб. - метод. пос. / Д. Г. Сидоров. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. - 63 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_057.html

5.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

6. Сидоров, Д. Г. Технические приемы владения мячом в баскетболе : учеб. - метод. пос. / Д. Г. Сидоров, А. В. Погодин, В. М. Щукин. - Нижний Новгород : ННГАСУ, 2022. - 60 с. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/nngasu_026.html .

7. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. –2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 322 с. Доступ из личного кабинета студента

8. 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

9. 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

10. 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 .

11. Физическая культура. Педагогический контроль студентов в процессе профессионально-прикладной физической подготовки : учебное пособие / Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова, О. В. Лимаренко, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2021. — 122 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/116652.htm

12.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.

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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19.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..

11.2. Периодические издания

не используются

11.3. Нормативно-правовые акты и иные правовые документы

не используются

11.4. Перечень электронно-образовательных ресурсов

20. 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

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

11.5 Электронно-библиотечные системы

22. eLibrary.ru – научная электронная библиотека – режим доступа: https://elibrary.ru/defaultx.asp

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

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

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

11.6. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

26. 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

27. 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

28. 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

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

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 обрезиненные и металлические (2,5-25 кг) – 18 шт.

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

Рабочую программу составили:

доцент кафедры ЭГН _____ /Епифанова Н.Н./

профессор кафедры ЭГН _____ / Залевский А.В./

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 _____/_____/