

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.1.3.4.2 «Оздоровительная физическая культура»

направления подготовки

29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности»

профиль: Технология швейных изделий

Формы обучения: заочная

Объем дисциплины:

в зачетных единицах:

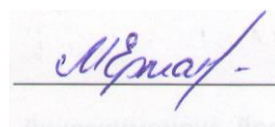
в академических часах: 328 ак.ч.

Рабочая программа по дисциплине «Оздоровительная физическая культура» направления подготовки 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности», профиль «Технология швейных изделий» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования 29.03.01 «Технология изделий легкой промышленности», утвержденным приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 938.

Рабочая программа:

обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры Экономика и гуманитарные науки от «14» мая 2026 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой



/ М.Л. Ермакова /

одобрена на заседании УМКН «15» мая 2026 г., протокол № 6.

Председатель УМКН



/Жилина Е.В./

подпись

1. Цели и задачи дисциплины.

Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» преподается для студентов курсов всех специальностей и направлений.

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, гармоничным 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 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 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: <i>экзамен, зачет с оценкой, зачет</i>	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

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.

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

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.

16. Легкая атлетика

Тема 49. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психофизических качеств посредством легкой атлетики.

17. Волейбол

Тема 50. Профессионально прикладная физическая культура: формирование психофизических 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).

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
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 <i>заочная / ИПУ</i>	занятия семинарского типа / из них в форме практической подготовки <i>заочная / ИПУ</i>	самостоятельная работа <i>заочная / ИПУ</i>	
1.	Тема 1. 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

<p>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».</p>				
Итого	2	-	326	

5.3. Перечень практических занятий

Практические занятия не предусмотрены

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. <i>Легкая атлетика</i>	1.Самостоятельные занятия по формированию физических качеств: быстроты, выносливости, прыгучести. 2.Выполнение рекомендуемого недельного двигательного режима.	–	–	80/–
2.	Тема 2. <i>Общая физическая подготовка (ОФП).</i>	1.Самостоятельные занятия по формированию физических качеств: силы, гибкости, ловкости. 2. Подготовка к сдаче норм комплекса «Готов к труду и обороне». 3.Ведение Дневника самонаблюдения.	–	–	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	<p>выставляется студенту, который:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 - <p>для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре:</p> <ul style="list-style-type: none">- ведение дневника самонаблюдения, теоретическое прохождение тем рабочей программы; <p>для студентов, относящихся к специальной медицинской группе:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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 гибкостью);- 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. <p>для студентов основной медицинской группы:</p> <ul style="list-style-type: none">- знание и выполнение техники безопасности;- знание правил игры игровых видов спорта;

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

Вопросы для зачета

Задания итоговой аттестации для студентов специальной медицинской группы

- Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) состоит из:
 - 9 ступеней;
 - 11 ступеней;
 - 12 ступеней.
- Какой документ раскрывает структуру и содержание ВФСК ГТО:
 - положение о ВФСК ГТО;
 - указ Президента о возрождении ВФСК ГТО;
 - методические рекомендации по выполнению испытаний ВФСК ГТО
- Испытание «Бег на 60 метров» выполняется:
 - с низкого старта;
 - с высокого старта;
 - с низкого или высокого старта.
- Испытание «Плавание» проводится на дистанциях:
 - 10, 15, 25, 50 метров;
 - 10, 25, 50 метров;
 - 10, 25, 50, 100 метров.
- Как называется процесс совершенствования физических качеств и формирования двигательных умений и навыков, необходимых в профессиональной, в том числе и физкультурно-спортивной деятельности:
 - физическая подготовленность;
 - физическое развитие;
 - физическое совершенство;
 - физическая подготовка.
- Какие методы физического воспитания характеризуются строго предписанными программой действиями (подбор упражнений, очередность выполнения), строгой регламентацией нагрузки:
 - методы строго регламентированного упражнения;
 - игровой метод;
 - 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.

Типовой перечень вопросов к зачету для студентов специальной медицинской группы

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 производственной 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](http://news/27072017-pravila-registracii-na-vserossijskom-portale-gtoru) .

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

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

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

12. Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных

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

12.1 Перечень информационно-справочных систем

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./

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 _____ / _____ /