

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Нижегородский государственный технический университет  
им. Р.Е. Алексеева» (НГТУ)

ИФХТиМ

(Полное и сокращенное название института, реализующего данное направление)

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института

подпись

"09" 06

ФИО

2020.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

для подготовки бакалавров

Направление подготовки:

**18.03.01 Химические технологии**

(код и направление подготовки, специальности)

Направленность: **«Химическая технология природных энергоносителей и углеродных материалов», «Технология электрохимических производств»**

(наименование профилей, программы магистратуры, специализации)

Форма обучения: очная, заочная  
(очная, очно-заочная, заочная)

Год начала подготовки 2020

Выпускающая кафедра в соответствии с УГНП (С)  
аббревиатура кафедры

Кафедра-разработчик ФВ  
аббревиатура кафедры

Объем дисциплины 72 / 2 з.е.  
часов/з.е.

Промежуточная аттестация зачет (1 семестр)  
экзамен, зачет с оценкой, зачет

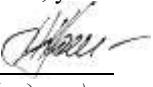
Разработчик (и): Былушкина А.В.  
(ФИО, учения степень, учесное звание)

Нижний Новгород 2020

Составители рабочей программы дисциплины

старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»

(должность, ученая степень, звание)

  
(подпись)

/ Краснова М.С. /  
(Ф. И. О.)

Рабочая программа принята на заседании кафедры «Физическое воспитание»

«07» 05 2020 г. Протокол заседания № 5

Заведующий кафедрой

«\_\_» 2020 г.

  
(подпись)

/ Кононенко В.В. /  
(Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена методическим советом/комиссией института ИИЭУ  
(к которому относится кафедра-составитель)

Протокол заседания № 13 от «11» 05 2020 г.

Председатель методического совета/комиссии \_\_\_\_\_  
Подпись \_\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_\_  
«\_\_» 20 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_  
название кафедры  
«\_\_» 20 г. / \_\_\_\_\_ /  
(подпись) (Ф. И. О.)

Заведующая отделом комплектования НТБ \_\_\_\_\_ Т.А.Коптелова  
подпись

Рабочая программа зарегистрирована в УМУ \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_  
дата \_\_\_\_\_  
Начальник МО \_\_\_\_\_ А.В.Горностаева

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Наименование дисциплины .....	4
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	4
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
4.	Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	7
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий .....	7
6.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	11
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	13
7.1.	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	13
7.2.	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах формирования, описание шкал оценивания .....	13
7.3.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	17
7.4.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	23
8.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	23
9.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	24
10.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	24
11.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	25
12.	Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины	26

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### 1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Физическая культура» - это дисциплина для всех направлений подготовки бакалавриата

Данная дисциплина готовит к решению образовательных, воспитательных, оздоровительных задач:

- формирование ценностного отношения и интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование новых и уточнение имеющихся знаний в связи с физкультурной и спортивной самодеятельностью по обеспечению здоровья и здорового образа жизни;
- формирование психофизической готовности будущих специалистов к профессиональной деятельности.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями выпускников).

*2.1. Учебная дисциплина обеспечивает полное формирование следующей компетенции:*

- ОК-8- «Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; (полностью)».

*Таблица 2.1. –Признак и уровни освоения компетенций*

Для формирования компетенций ОК-8 достаточно порогового уровня, так как вид деятельности не является основным.

Код и содержание компетенций	Формулировка дисциплинарной части компетенции*	Уровень, формирования компетенций
OK-8- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		Формируется полностью, в составе дисциплин. Уровень – пороговый Итоговый контроль сформированности компетенции OK-8 осуществляется на промежуточной аттестации по дисциплине « Элективный курс по физической культуре»

В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими знаниями, умениями и навыками (таблица 2.2)

*Таблица 2.2.-Планируемые результаты обучения*

Уровень освоения	Описание признаков проявления компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)		
		Владеть	Уметь	Знать
<b>Компетенция (ОК-8)</b>				
пороговый	Недостаточная адекватность и полнота выбора по образцу в реализации методов и средств физической культуры	Выбор и самореализация методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности с помощью преподавателя	Создавать базовые условия для реализации методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Базовые условия для создания системы реализации методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности
углубленный	Базовый состав и адекватность полноты выбора по образцу в реализации методов и средств физической культуры.	Выбор и самореализация методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности в большей мере самостоятельно	Создавать стандартные условия для реализации методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Базовые условия для реализации методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы (бакалавриата, специалитета, магистратуры).**

- 3.1. Дисциплина (модуль) реализуется в рамках Базовой части Блока 1.  
 3.2. Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе (ах) в 1 семестре (ах).

3.3. Требования к входным знаниям, умениям и владениям студентов:

Для освоения дисциплины Физическая культура студент должен:

#### **Знать:**

- сущность понятий: физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка, двигательная активность, ЗОЖ.
- систему социальных ценностях физической культуры
- основы нормативно-правового обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности (требования ВФСК ГТО).
- средства и методы физического воспитания
- организация и содержание физкультурно-оздоровительной деятельности
- основы контроля за результатами физкультурно-оздоровительной деятельности

- возможности организации физкультурно-оздоровительной самодеятельности в соответствии с индивидуальными предпосылками и социальными потребностями

**Уметь:**

- создавать личностно-развивающую среду в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности
- организовать самообразование по вопросам физкультурно-оздоровительной деятельности
- обсуждать физкультурные знания с точки зрения их теоретической и практической значимости
- проектировать, регулировать и контролировать персональную физкультурно-оздоровительную деятельность
- конкретизировать задачи физкультурно-оздоровительной деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями и потребностями

**Владеть:**

- знаниями, обеспечивающими возможность достижения результативности физкультурно-оздоровительной деятельности
- способностью управлять своим состоянием здоровья
- способами измерения показателей физического развития, физической подготовленности, физкультурных потребностей
- поиском, осмыслением и присвоением информации необходимой для решения задач физического воспитания
- самоанализом, самооценкой системы своей физкультурно-оздоровительной деятельности

*Таблица 3.1 – Дисциплины, участвующие в формировании компетенций  
Ок-8 (коды компетенций) вместе с дисциплиной физическая культура*

Код Компетенции	Названия учебных дисциплин, модулей, практик участвующих в формировании компетенций, вместе с данной дисциплиной	Курсы /семестры обучения								
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		
		семестры	1	2	3	4	5	6	7	8
ОК-8	Элективный курс по физической культуре.									

*Таблица 3.2 – Этапы формирования компетенций вместе с дисциплиной физическая культура*

Код	Наименование компетенции	Начальный этап (пороговый уровень)	Основной этап (углубленный уровень)	Завершающий этап (продвинутый уровень)
		Наименования дисциплин		

OK-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Физическая культура</u>	<u>элективный курс по физической культуре.</u>	-	
------	--	----------------------------	--	---	--

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Объем дисциплины (общая трудоемкость) составляет 2 зачетных единиц (з.е), в часах это 72 академических часов, в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем 8 часов, самостоятельная работа обучающихся 64 часов.

В Таблица 4.1 представлена структура дисциплины

Таблица 4.1- Структура дисциплины

Вид учебной работы	Семестры				
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего), в том числе:	Всего часов	1	2	3	4
<b>1.1. Аудиторные занятия (всего)</b>	*				
в том числе:					
Лекции (Л)	4				
Лабораторные работы (ЛР)					
Практические занятия (ПЗ)					
Практикумы					
<b>1.2. Внеаудиторные занятия (всего)</b>	*				
групповые консультации по дисциплине	4	4			
групповые консультации по промежуточной аттестации (экзамен)					
индивидуальная работа преподавателя с обуч-ся: - по проектированию: проект (работа) - по выполнению работ РГР, реферат, КР					
<b>2. Самостоятельная работа студента (СРС) (всего)</b>	64				
<b>Вид промежуточной аттестации (зачет/экзамен)</b>	зачет	зачет			
<b>Общая трудоемкость, ч.зачетные единицы</b>	72/2	72			

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплин и виды занятий**

Распределение учебной нагрузки по разделам дисциплины производится в виде таблицы (таблица 5.1).

Таблица 5.1 - Распределение учебной нагрузки по разделам дисциплины

Номер модуля образовательной программы	Номер раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды занятий и их трудоемкость, часы					
			Всего часов (без экзамена)	Лекции	Практические занятия	Внеаудиторная контактная работа	СРС	
1.	1.	Физическая культура в систему жизнедеятельности человека		2		2	32	Ок-8
	2.	Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры		2		2	32	Ок-8
		Итого:	72	4		4	64	

**Таблица 5.2 - Содержание разделов дисциплины (по лекциям)**

№ раз-ла	Наименование разделов	Код компетенции	Содержание темы (в начале наименование темы, затем перечисление дидактических единиц)	Трудоемкость (час.)
1.	Физическая культура в системе жизнедеятельности человека	ОК-8	<b>Тема 1.1.</b> Содержание ФК как вида культурной и родовой деятельности <b>Тема 1.2.</b> Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки	1
2.	Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры	ОК-8	<b>Тема 2.1.</b> Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры <b>Тема 2.2.</b> Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения	1

**Таблица 5.5 - Самостоятельная работа студентов**

№ р-ла	Наименование темы	Код компе- тенции	Виды самостоятельной работы (детализация – виды самостоятельной работы по каждому разделу)	Трудоем- кость (час.)* *	Технология оценивания*
1	<b>Тема 1.1.</b> Содержание ФК как вида культурной и родовой деятельности	OK-8	— изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу; — составление конспекта по рекомендованной литературе; — подготовка к тестированию по обозначенным вопросам	5	Участие в групповых обсуждениях Выполнение тестов
	<b>Тема 1.2.</b> ФК в системе жизнедеятельности и человека	OK-8	— изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу; — составление конспекта по рекомендованной литературе; — подготовка к тестированию по обозначенным вопросам	5	Выполнение тестов
	<b>Тема 1.3.</b> Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки	OK-8	— изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу; — составление конспекта по рекомендованной литературе; — подготовка к тестированию по обозначенным вопросам	5	Участие в групповых обсуждениях Выполнение тестов
	<b>Тема 1.4.</b> Управление (организация, проектирование, регулирование, контроль и учет) индивидуальной системой физкультурно-оздоровительной деятельностью	OK-8	— изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу; — составление конспекта по рекомендованной литературе; — подготовка к тестированию по обозначенным вопросам	5	Выполнение тестов
	<b>Тема 1.5.</b> Виды спорта и их характеристика	Ок-8	— изучение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу; — составление конспекта по рекомендованной литературе; — подготовка к тестированию по обозначенным вопросам.	5	Выполнение тестов
	<b>Тема 1.6.</b> Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности	Ок-8	- чтение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу; - самостоятельное изучение	6	Выполнение тестов

			отдельных тем (вопросов), составление конспекта по рекомендованной литературе; - подготовка к тестированию		
2.	<b>Тема 2.1</b> Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры		- чтение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу - самостоятельное изучение отдельных тем (вопросов), составление конспекта по рекомендованной литературе - подготовка к написанию теста по пройденному материалу	5	Участие в групповых обсуждениях Выполнение тестов
	<b>Тема 2.2.</b> Основы профилактики и коррекции физического состояния человека средствами физической культуры	ОК-8	- чтение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу - самостоятельное изучение отдельных тем (вопросов), составление конспекта по рекомендованной литературе - подготовка к написанию теста по пройденному материалу	5	Выполнение тестов
	<b>Тема 2.3.</b> Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения.		- чтение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу - самостоятельное изучение отдельных тем (вопросов), составление конспекта по рекомендованной литературе - подготовка к написанию теста по пройденному материалу	5	Участие в групповых обсуждениях Выполнение тестов
	<b>Тема 2.4.</b> Основы семейной физической культуры	ОК-8	- чтение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу;  - самостоятельное изучение отдельных тем (вопросов), составление конспекта по рекомендованной литературе- - подготовка к написанию теста по пройденному материалу	5	
	<b>Тема 2.5</b> Спортивно-оздоровительный туризм	ОК-8	- чтение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу;  - самостоятельное изучение отдельных тем (вопросов), составление конспекта по рекомендованной литературе;  - подготовка к написанию теста по пройденному материалу	4	

	<b>Тема 2.6</b> Основы профессионально-прикладной физической подготовки	ОК-8	- чтение основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу;  - самостоятельное изучение отдельных тем (вопросов), составление конспекта по рекомендованной литературе;  - подготовка к написанию теста по пройденному материалу	5	
			Подготовка к зачету:	4	
Итого:				64	

## **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Темы и содержание учебных занятий по самостоятельной работе представлены в таблице.

Таблица 6.1. - Темы и содержание учебных занятий в форме самостоятельной работы

№ Темы	Содержание занятий	Кол-во час
<b>Тема 1.1. Содержание ФК как вида культурной и родовой деятельности</b>	<p>1. Чтение основного учебника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гилев Г.А. « Физическое воспитание в вузе: учебное пособие М.: МГИУ,2010. – 376 с. : ил. – прил.: с. 367-375.</li> <li>Раздел 1 «Физическая культура» - С.11 – 29.</li> <li>- Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с.</li> <li>Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 11</li> </ul> <p>2. Работа с основными понятиями.</p> <p>3. Работа с вопросами для самоконтроля.</p>	5
<b>Тема 1.2. ФК в системе жизнедеятельности человека</b>	<p>1. Чтение основного учебника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Виленский М.Я. В44 Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное по- собие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 3-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2013. — 240 с. — (Бакалавриат).</li> <li>Раздел 3 «Саморазвитие личности в здоровой жизнедеятельности» с.207-224 .</li> <li>- Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с.</li> <li>Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 11</li> </ul> <p>2. Работа с основными понятиями.</p> <p>3. Работа с вопросами для самоконтроля</p>	5

<b>Тема 1.3.</b> Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки	<p>1. Чтение основного учебника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гилев Г.А. « Физическое воспитание в вузе: учебное пособие М.: МГИУ,2010. – 376 с. : ил. – прил.: с. 367-375.</li> <li>Раздел 5 «Методические принципы и методы физического воспитания» - С.11 – 29.</li> <li>- Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с.</li> <li>Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 14</li> </ul> <p>2. Работа с основными понятиями.</p> <p>3. Работа с вопросами для самоконтроля</p>	5
<b>Тема 1.4.</b> Управление (организация, проектирование, регулирование, контроль и учет) индивидуальной системой физкультурно- оздоровительной деятельностью	<p>1. Чтение основного учебника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Виленский М.Я. Физическая культура учебное пособие М: Кнорус, 2012.-424с. : ил. – Основные термины и понятия : с. 417-424.</li> <li>Раздел 4 « Психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры.» -с. 246-274.</li> <li>- Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с.</li> <li>Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 18</li> </ul> <p>2. Работа с основными понятиями.</p> <p>3. Работа с вопросами для самоконтроля</p>	5
<b>Тема 1.5.</b> Виды спорта и их характеристика	<p>1. Чтение основного учебника:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Беланов А.Э. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Учебно-методическое пособие для вузов</li> <li>Раздел 1 «Определение понятия «спорт», раздел 8 «Обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений».</li> <li>. - Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с.</li> <li>Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 19</li> </ul> <p>2. Работа с основными понятиями.</p> <p>3. Работа с вопросами для самоконтроля</p>	5

<b>Тема 1.6.</b> Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности	1. Чтение основного учебника: - Виленский М.Я. Физическая культура учебное пособие М: Кнорус, 2012.-424с. : ил. – Основные термины и понятия : с. 417-424. Раздел 2 « Социальные и биологические основы физической культуры» - с. 93-186. - Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с. Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 22 2. Работа с основными понятиями. 3. Работа с вопросами для самоконтроля	6
<b>Тема 2.1</b> Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры	1. Чтение дополнительного учебника: - Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности , учебное пособие М. : Сов.спорт, 2005. – 186 с. : ил. – Библиогр.:с.3-52. - Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с. Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 25 2. Работа с основными понятиями. 3. Работа с вопросами для самоконтроля	5
<b>Тема 2.2.</b> Основы профилактики и коррекции физического состояния человека средствами физической культуры	1. Чтение основного учебника: - Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — М. : КНОРУС, 2012. — 240 с. Раздел 2 «Здоровый образ и стиль жизни студента».- с. 105-206 - Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с. Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 29 2. Работа с основными понятиями. 3. Работа с вопросами для самоконтроля	5

<b>Тема 2.3.</b> Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения.	<p>1. Чтение основного учебника:</p> <p>- Виленский М.Я. Физическая культура учебное пособие М: Кнорус, 2012.-424с. : ил. – Основные термины и понятия : с. 417-424.</p> <p>Раздел 2 « Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятий физическими упражнениями - с. 275-316.</p> <p>- Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с.</p> <p>Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 31</p> <p>2. Работа с основными понятиями.</p> <p>3. Работа с вопросами для самоконтроля</p>	5
<b>Тема 2.4.</b> Основы семейной физической культуры	<p>1. Чтение основного учебника:</p> <p>- Гилев Г.А. « Физическое воспитание в вузе: учебное пособие М.: МГИУ,2010. – 376 с. : ил. – прил.: с. 367-375.</p> <p>Раздел 1 «Физическая культура» - С.11 – 29.</p> <p>- Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с.</p> <p>Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 33</p> <p>2. Работа с основными понятиями.</p> <p>3. Работа с вопросами для самоконтроля</p>	5
<b>Тема 2.5</b> Спортивно-оздоровительный туризм	<p>1. Чтение основного учебника:</p> <p>- Виленский М.Я. « Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я. Виленский ,А.Г.горшков – 2-е изд.,стер.-М: КноРус,2012.-239с.</p> <p>Раздел1 « Здоровье студента». - с.7-104.</p> <p>- Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с.</p> <p>Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 36</p> <p>2. Работа с основными понятиями.</p> <p>3. Работа с вопросами для самоконтроля</p>	4
<b>Тема 2.6</b> Основы профессионально-прикладной физической подготовки	<p>1. Чтение основного учебника:</p> <p>- Виленский М.Я. Физическая культура учебное пособие М: Кнорус, 2013.-424с. :</p> <p>Раздел 7 « профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. – с.348-369</p> <p>- Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с.</p> <p>Раздел 1 «Основы теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта» с. 38</p> <p>2. Работа с основными понятиями.</p> <p>3. Работа с вопросами для самоконтроля</p>	5

Проведение самостоятельной работы по дисциплине регламентируется:  
«Методическими рекомендациями обучающимся по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура».

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.**

### **7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Этапы формирования компетенций (с указанием дисциплин, формирующих компетенции совместно с дисциплиной «Физическая культура») отражены в разделе 3(таблицы 3.1 и 3.2)

Зная этапы формирования компетенций, место дисциплины «Физическая культура», результаты обучения (уровень для дисциплины углубленный), сформируем шкалу и процедуры оценивания .

Для каждого результата обучения выделим 4 критерия, соответствующих степени сформированности данной категории. Эталонный планируемый параметр будет соответствовать критерию 4 (точность, правильность, соответствие). Критерии 1-3 показатели «отклонений от эталона». Критерий 2 минимальный приемлемый уровень сформированности результата.

Таблица 7.1. – Шкалы оценивания на этапе промежуточной аттестации

n/p	Наименование этапа	Технология оценивания	Шкала (уровень) оценивания (j – уровень оценивания)				Этапы контроля
			ниже порогового K1	Пороговый K2	Углубленный K3	Продвинутый K4	
1	Усвоение материала дисциплины	Знаниевая компонента	Отсутствие усвоения	Не полное усвоение	Хорошее усвоение	Отличное усвоение	зачет с оценкой
		Деятельностная компонента (Задачи, задания)	Отсутствие решения	Решение с ошибками	Правильное решение с отдельными недочетами	Правильное решение без ошибок	

Критерии для определения уровня сформированности компетенций в рамках дисциплины при промежуточной аттестации (зачет с оценкой):

Знаниевый компонент включает в себя планирование знаний на следующих уровнях:

- ✓ уровень знакомства с теоретическими основами-З<sub>1</sub>,
- ✓ уровень воспроизведения -З<sub>2</sub> ,
- ✓ уровень извлечения новых знаний- З<sub>3</sub>.

Деятельностный компонент (умения и навыки) планируется на следующих уровнях:

- ✓ умение решать типовые задачи с выбором известного метода, способа -У<sub>1</sub>,
- ✓ умение решать задачи путем комбинации известных методов, способов,-У<sub>2</sub>
- ✓ умение решать нестандартные задачи -У<sub>3</sub>

### **7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Планируемые результаты обучения по дисциплине	Критерии оценивания результатов обучения				Процедуры оценивания
	1. Отсутствие усвоения	2. Не полное усвоение	3. Хорошее усвоение	4. Отличное усвоение	
<b>ЗНАТЬ ОК-8</b>					
<b>Пороговый уровень</b> Базовые условия для создания системы реализации методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает базовые условия для создания системы реализации методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает частично Базовые условия для создания системы реализации методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает Базовые условия для создания системы реализации методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает Базовые условия и возможности их вариативного использования для создания системы реализации методов и средств физической культуры в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование , участие в групповых обсуждениях

Руководствуясь таблицей 7.2, основываясь на результатах обучения, разработана шкала (уровень) оценивания на этапе текущего контроля (таблица 7.3).

Таблица 7.3. – Этап текущей аттестации по дисциплине «Физическая культура»

Вид оценивания аудиторных занятий	Технология оценивания	Шкала (уровень) оценивания на этапе текущего контроля			
		1.Отсутствие усвоения (ниже порога.)	2.Не полное усвоение (пороговый)	3.Хорошее усвоение (углубленный)	4.Отличное усвоение (продвинутый)
Работа на лекциях	Участие в групповых обсуждениях	1	отсутствие участия	единичное высказывание	активное участие в обсуждении
	Выполнение тестов	2	выполнение менее 50%	выполнение выше 50%	выполнение более 75%
<b>Оценка:</b>		Неудовлетворительно	Удовлетворительно	хорошо	отлично

#### Критериальная оценка:

Пороговый уровень	оценка «удовлетворительно»	$1.2 + 2.2 + 3.2 + 4.2 + 5.2$ или $1.1 + 2.2 + 3.2 + 4.2 + 5.2$
Углубленный уровень	оценка «хорошо»	$1.3 + 2.3 + 3.3 + 4.3 + 5.3$ или $1.2 + 2.3 + 3.3 + 4.3 + 5.3$
Продвинутый уровень	оценка «отлично»	$1.4 + 2.4 + 3.4 + 4.4 + 5.4$ или $1.3 + 2.4 + 3.4 + 4.4 + 5.4$

Формой промежуточной аттестации являются зачет с оценкой, этапы промежуточной аттестации представлены в таблице 7.4.

Таблица 7.4. – Этап промежуточной аттестации по дисциплине

Наименование этапа оценивания	Технология оценивания	Шкала (уровень) оценивания на этапе промежуточной аттестации				
		1.Отсутствие усвоения (ниже порога.)	2.Не полное усвоение (пороговый)	3.Хорошее усвоение (углубленный)	4.Отличное усвоение (продвинутый)	Этапы контроля
Выполнение практических работ	Решение тестовых заданий	выполнение менее 50%	выполнение выше 50%	выполнение более 75%	выполнение более 95%	
Усвоение материала дисциплины	Знаниевая компонента	3	Не выполнение заданий	неполное усвоение	хорошее усвоение	отличное усвоение

**Зачет**

	Деятельност ная (задачи, задания)	Y	отсутствие отчета по практическим работам	решение с ошибками	правильное решение с отдельными замечаниями	верное решение, без ошибок	
Оценка:			Неудовлет- ворительно	Удовлет- ворительно	хорошо	отлично	

#### Критериальная оценка (на основании таблицы 7.2

Пороговый уровень	оценка «удовлетворительно»	31 + У1 или 32 + У1
Углубленный уровень	оценка «хорошо»	32 + У2 или 33 + У2 или 31+У3
Продвинутый уровень	оценка «отлично»	33+ У3 или 32+У3

**Оценки "отлично"** заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умение свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой.

**Оценки "хорошо"** заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе практические задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка "хорошо" выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

**Оценки "удовлетворительно"** заслуживает обучающийся, обнаруживший знания основного учебного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением практических заданий, предусмотренных программой, знакомых с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка "удовлетворительно" выставляется обучающимся, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

**Оценка "неудовлетворительно"** выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой практических заданий. Оценка "неудовлетворительно" ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной деятельности

7.3.1. Конкретная технология оценивания, в зависимости от вида учебной работы, представлена в таблицах 5.2-5.5, оценочные средства указаны в таблице 7.5. Для выполнения процедуры оценивания составлен паспорт оценочных средств

**Таблица 7.5 - Паспорт оценочных средств сформированности компетенций на определенных этапах обучения.**

№ п/п	Тематика для контроля	Контролируемые компетенции (или их части)	Кол-во тестовых заданий	Другие оценочные средства	
				вид	K-

					<b>ВО</b>
1	Физическая культура в систему жизнедеятельности человека	ОК-8	20	-	-
2	Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры	ОК-8	20	-	-

## **1. Комплект оценочных материалов для текущей аттестации.**

Объектами оценивания выступают (таблица 7.3, 7.5):

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний уровень владения практическими умениями и навыками (выполнение практических работ);
- результаты самостоятельной работы (домашняя работа).

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Комплект оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации в форме зачета , включает в себя:

**Тесты, проводимые в письменной или электронной форме**  
(количество оценочных средств согласно паспорту, таблица 7.5)

Пример теста (вариант 3), оценочные средства в полном объеме хранятся на кафедре «Физическое воспитание»

### **Выполните тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю..

#### **1. Двигательными умениями и навыками принято называть...**

- а) способность выполнить упражнение без активизации внимания
- б) правильное выполнение двигательных действий
- в) уровень владения движением при активизации внимания
- г) способы управления двигательными действиями

#### **2. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения движательным действиям выделяется:**

- а) два этапа
- б) три этапа

- в) четыре этапа
- г) от двух до четырёх в зависимости от сложности действия

**3. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?**

- а) физическая подготовка
- б) физическое совершенствование
- в) физическое развитие
- г) физическое упражнение

**4. Двигательное умение – это:**

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движений

**5. Двигательный навык – это:**

- а) способность выполнить действие, акцентируя внимание на условиях и результате действия
- б) способность выполнить действие, акцентируя внимание на отдельных движениях
- в) способность выполнить действие, акцентируя внимание только на условиях выполнения
- г) способность выполнить действие, акцентируя внимание на технику выполнения

**6. Двигательные реакции различают на:**

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект
- б) статическую и динамическую
- в) простую и сложную
- г) активную и пассивную

**7. Физическая нагрузка организма человека обусловлена ...**

- а) напряжением определённых мышечных групп
- б) временем и количеством повторений двигательных действий
- в) внешними параметрами его двигательной активности
- г) подготовленностью и состоянием здоровья человека

**8. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...**

- а) индивидуальными особенностями обучаемого
- б) биомеханическими характеристиками двигательного действия
- в) соотношением методов обучения и воспитания

г) закономерностями формирования двигательных навыков

**9. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе ...**

а) двигательного стереотипа

б) осуществления неавтоматизированных движений

в) автоматизации двигательного умения

г) сознательного управления движениями

**10. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется ...**

а) на I этапе обучения

б) на II этапе обучения

в) на III этапе обучения

г) на IV этапе обучения

**11. Основу двигательных способностей составляют ...**

а) двигательные автоматизмы

б) сила, быстрота, выносливость

в) гибкость и координированность

г) физические качества и двигательные умения

**12. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...**

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы

в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

**13. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется ...**

а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения

в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений

г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

**14. Укажите последовательность упражнений предпочтительную для утренней гимнастики ...**

1. упражнения, увеличивающие гибкость
2. упражнения на дыхание, расслабление и восстановление
3. упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
4. упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
5. упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
6. упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
7. упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
  - а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
  - б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3
  - в) 3, 5, 7, 1, 3, 2, 4
  - г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2

**15. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они...**

- а) не ориентированы на производство материальных ценностей
- б) создают развивающий эффект
- в) представляют собой игровую деятельность
- г) строго регламентированы

**16. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техники.**

- а) ... экономичностью ...
- б) ... эффективностью ...
- в) ... стабильностью ...
- г) ... вариативностью ...

**17. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить ...**

- а) социально значимые психические качества
- б) устойчивость к комбинированным нагрузкам
- в) способность управлять свойствами внимания
- г) способность дифференцировать мышечные напряжения

**18. Оздоровительное значение физических упражнений обусловливает их ...**

- а) гигиена**
- б) техника
- в) форма
- г) содержание

**19. Соотношение между объёмом и интенсивностью двигательной деятельности характеризуется ...**

- а) увеличением ответных реакций организма
- б) обратно пропорциональной зависимостью
- в) показателями темпа и скорости движения
- г) прямо пропорциональной зависимостью

**20. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающую увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 уд./мин., принято обозначать как ...**

- а) малую**
- б) среднюю
- в) большую
- г) высокую

**21. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть ...**

- а) физическим развитием**
- б) физическими упражнениями
- в) физическим трудом
- г) физическим воспитанием

**22. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как ...**

- а) главное звено техники**
- б) основу техники
- в) детали техники
- г) корень техники

**25. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений**
- б) выполнения двигательного действия в упрощённой форме и в замедленном темпе
- в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи

г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии

**26. Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие ...**

- а) увеличению мышечной массы
- б) повышению быстроты движений
- в) снижению веса тела
- г) перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения

**27. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:**

- а) сочетанием объёма и интенсивности при выполнении двигательных действий
- б) степенью преодолеваемых усилий
- в) утомлением, возникающим при их выполнении
- г) силой воздействия на организм

**28. Что такое двигательный навык?**

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведённое до автоматизма
- в) знание о выполнении двигательного действия под постоянным контролем сознания
- г) выполнение упражнения в усложнённых условиях

**29. Упражнения с максимальными усилиями предлагают выполнение двигательных действий с отягощениями:**

- а) 50 – 60 % от максимальной величины
- б) 60 – 70 % от максимальной величины
- в) 70 – 85 % от максимальной величины
- г) 90 – 95 % от максимальной величины

**30. Какую фазу утомления характеризует сохраняющаяся возможность поддерживать заданную интенсивность работы за счёт дополнительных усилий и частичным изменением структуры двигательного действия?**

- а) фазу начального утомления
- б) компенсированного утомления
- в) декомпенсированного утомления
- г) полного утомления

**31. Двигательные реакции различают на:**

- а) реакцию выбора и реакцию на движущийся объект
- б) статическую и динамическую

в) простую и сложную

г) активную и пассивную

31. Целью обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия является:

а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах

б) завершить формирование двигательного умения

в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия

г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

2. Комплект оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации в форме зачета, включает в себя:

— вопросы, требующие устного или письменного ответа;

— Тестовые задания

—

### **Контрольные вопросы к обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»**

#### **1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентации студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

**Таблица 7.6. - Оценочные средства дисциплины, для промежуточной аттестации (пример)**

	Формируемые Компетенции	Номера вопросов	Номера Заданий
1	Компетенция ОК-8	1-3; 6-8;12-28;36-45	1-4;1-7

**8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Карта обеспеченности дисциплины учебно-методической литературой**

Код по учебному плану Б1В.ДВ.  Процессный подход Элективный курс по физической культуре	К какой части Б1 относится дисциплина	
	<input checked="" type="checkbox"/> Обязательная По выбору студента	<input checked="" type="checkbox"/> Базовая часть цикла Вариативная часть цикла
(полное название дисциплины)		

Код направления (код направления / Специальности)	Наименование направления подготовки, профиля (полное название направления подготовки / специальности)	
	Уровень подготовки	Форма обучения
(аббревиатура направления / специальности)	<input type="checkbox"/> Специалис- т <input type="checkbox"/> Бакалавр <input type="checkbox"/> Магистр	<input checked="" type="checkbox"/> Очная <input type="checkbox"/> Заочная <input type="checkbox"/> Очно-заочная

2015год  
(год утверждения  
Учебного плана  
ООП)

Семестр(ы) \_1\_

Количество групп \_\_\_\_\_

Количество студентов \_\_\_\_\_

Составители программы

1) ФИО, институт, кафедра, телефон, e-mail  
Краснова М.С., ИНЭУ, кафедра ФВ, 257-86-52

**СПИСОК ИЗДАНИЙ**

№	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, Год издания, количество страниц)	Количество Экземпляров в библиотеке
1 Основная литература		
1	Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова «Организационно- содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 171 с.	25
2	Виленский М.Я Физическая культура и здоровый образ жизни студента, учебное пособие М.: кнорус, 2012. – 239с.: ил. – прил.: с.231-239 – глоссарий : с.227-228.- библиогр: с.229-230	10
3	Виленский М.Я. Физическая культура, учебное пособие М: Кнорус, 2012.-424с. : ил. – Основные термины и понятия : с. 417-424.	1

4	Гилев Г.А. Физическое воспитание в вузе , учебное пособие М.: МГИУ,2010. – 376 с. : ил. – прил.: с. 367-375.	2
5	Барчугов И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика, учебное пособие –М. : Академия, 2009. – 527 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование).	1
2 Дополнительная литература		
2.1 Учебные и научные издания		
1	Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности , учебное пособие М. : Сов.спорт, 2005. – 186 с. : ил. – Библиогр.:с.49-52.	6
2	Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства, учебное пособие М. : Академия, 2008 – 398с. : ил. – ( высшее профессиональное	2
3	Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения, учебное пособие М. : Академия, 2008. – ил. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.:с.334.	3
4	Жилкин А.И Легкая атлетика , учебное пособие – М. : Академия, 2008. – 464 с. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.:с.461.	2
5	Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте, учебное пособие М. : Изд. Центр « Академия№, 2008.-288с. :ил.- ( высшее профессиональное образование ). – библиогр.: с. 278-283.	3
6	Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец «Формирование готовности студентов вуза специальной медицинской группы к персональной физкультурно-оздоровительной деятельности», учебное пособие, Нижний Новгород, НГТУ, 2015. – 88 с.	25

**Основные данные об обеспеченности на**

*(дата составления рабочей программы)*

Основная литература  Обеспечена  Не обеспечена

Дополнительная литература  Обеспечена  Не обеспечена

**Данные об обеспеченности на**

*(дата составления рабочей программы)*

Основная литература  Обеспечена  Не обеспечена

Дополнительная литература  Обеспечена  Не обеспечена

**9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

**9.1. Ресурсы системы федеральных образовательных порталов:**

1. Федеральный портал. Российское образование. <http://www.edu.ru/>

2. Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru/default.asp>
3. Федеральный образовательный портал. Экономика. Социология. Менеджмент. <http://ecsocman.hse.ru/>

**9.2. Научно-техническая библиотека НГТУ**

<http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/bibl.html>

**Электронные библиотечные системы**

Электронный каталог книг <http://library.nntu.nnov.ru/>

Электронный каталог периодических изданий <http://library.nntu.nnov.ru/>

Гости Нормы, правила, стандарты и законодательство России

<http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/resyrs/norma.htm>

Персональные библиографические указатели ученых НГТУ

[http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/bibl\\_ych.html](http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/bibl_ych.html)

*Доступ онлайн*

Электронная библиотека eLIBRARY.RU <http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/news.html>

**9.3. Центр дистанционных образовательных технологий НГТУ**

Электронная библиотека:

<http://do.gendocs.ru/docs/index-240368.html>

<http://www.intuit.ru/studies/courses/12247/1179/lecture/19715?page=2>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.**

10.1. Методические указания и материалы по видам занятий

*1 Методические указания и материалы по видам занятий*

1. Голубев, К.П. Основы теории и практики по физическому воспитанию студентов НГТУ, имеющих отклонения в состоянии здоровья: метод. рекомендации /К.П. Голубев, Е.В. Тарабарина. – Н.Новгород: НГТУ, 2008. – 47 с.
2. Дугин, В.А. Освоение техники игры в волейбол: методические рекомендации. /В.А. Дугин, А.Е. Сметанин. – Н.Новгород: ДГТУ, 2007. – 32 с.
3. Сметанин, А.Е. Освоение техники игры в баскетбол на занятиях по физическому воспитанию: методические рекомендации /А.Е. Сметанин, В.А. Дугин. – Н.Новгород: ДГТУ, 2007. – 35 с.
4. Тарабарина, Е.В. Формирование готовности студентов вуза специальной медицинской группы к персональной физкультурно-оздоровительной деятельности: учеб. пособие /Е.В. Тарабарина, В.В. Кононец. – Н. Новгород: НГТУ, 2015.-88с.
5. Андронова Л. Н. Физическая культура с системе жизнедеятельности человека: метод. пособие/ Андронова Л. Н. - Н.Новгород: НГТУ, 2015. – 19 с.
6. Тарабарина, Е.В. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов вуза: метод. пособие /Е.В. Тарабарина, В.В. Кононец. – Н. Новгород: НГТУ, 2015.-30с.
7. Чубаров В. К. Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры: метод. указания /В. К. Чубаров, Е. М. Голубев – Н. Новгород: НГТУ, 2015.-9с.

*Интернет ресурсы*

- <http://www.nntu.ru/RUS/biblioteka/bibl.html>
- <http://lesgaft.spb.ru/3226>
- <http://www.nbmgu.ru/nbmgu/>

## **11 . Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

1.Спортивный комплекс в 6-м учебном корпусе, в состав которого входят:

- игровой спортивный зал;

- легкоатлетический манеж;
- зал аэробики;
- два тренажерных зала ( мужской и женский);
- зал настольного тенниса;
- площадка для мини-футбола на улице.

2. Спортивный зал 4-м корпусе.

3. Спортивные площадки в общежитии №3 пл.Лядова, включающие в себя:

- Открытые площадки для мини-футбола, баскетбола, волейбола;
- два тренажерных зала;
- зал тяжелой атлетики.

4. Лыжная база.

2. Инвентарь

2.1. по спортивным играм

- по волейболу (1 мяч на пару)
- по баскетболу (1 мяч на 3 человека)
- по футболу (1 мяч на группу)
- настольному теннису ( 1 стол на 4 человека)
- бадминтону (2 ракетки на 2 человека)

2.2. по гимнастике

- гимнаст. Коврики (коврик на 1 чел)
- гимнаст. Обручи (1 на 2 чел)
- скакалки (скакалка на 2чел)
- гимн. палки ( 1 на 5 чел)

3.4 по лыжам

- лыжи (пара на одного чел)
- палки (пара на одного чел)

2.4 – атлетическая гимнастика

- тренажеры на верхние и нижние группы мышц один на 3 человека)
- штанги, грифы, диски одна на 3 человека)
- скамейки для пресса (одна на 3 человека)

**ДОПОЛНЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ  
В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

---

**Направление подготовки** \_\_\_\_\_  
**Программа**  
**магистратуры** \_\_\_\_\_  
**Форма обучения** \_\_\_\_\_

1. Внесенные изменения на 20\_\_/20\_\_ учебный год

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор института,  
председатель методической комиссии

---

подпись, расшифровка подписи  
«\_\_\_\_» 20\_\_ г.

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

- 1) .....;
- 2) .....

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры

---

(дата, номер протокола заседания кафедры, подпись зав. кафедрой)

ОДОБРЕНА на заседании методической комиссии "\_\_\_" 20\_\_ г."

---

шифр наименование личная подпись расшифровка подписи дата

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий выпускающей кафедрой наименование кафедры личная подпись расшифровка подписи дата