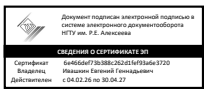
МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Нижегородский государственный технический университет им. Р.Е. Алексеева» (НГТУ)



УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор – проректор по образовательной деятельности

_____Е.Г. Ивашкин
«__24__»_____04_____2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УГНП для подготовки бакалавров:

01.01.00 Математика и механика
09.00.00 Информатика и вычислительная техника
11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи
12.00.00 Фотоника, приборостроение, оптические и биотехнические системы и технологии
13.00.00 Электро-и теплоэнергетика
14.00.00 Ядерная энергетика и технологии
15.00.00 Машиностроение
18.00.00 Химические технологии
19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии
20.00.00 Техносферная безопасность
21.00.00 Прикладная геология, горное дело, нефтегазовое дело и геодезия
22.00.00 Технология материалов
23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта
26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта
27.00.00 Управление в технических системах
38.00.00 Экономика и управление
42.00.00 Средства массовой информации и информационно-библиотечное дело
46.00.00 История и археология

УГНП для подготовки специалистов:

10.00.00 Информационная безопасность
11.00.00 Электроника, радиотехника и системы связи
14.00.00 Ядерная энергетика и технологии
15.00.00 Машиностроение
17.00.00 Оружие и системы вооружения
23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта
24.00.00Авиационная и ракетно-космическая техника

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Год начала подготовки 2025
Выпускающая кафедра _в соответствии с УГНП (С)_
Кафедра-разработчик_____ФВ_____
Объем дисциплины _____72 / 2 з.е.__
Промежуточная аттестация_____зачет (1 семестр)_
Разработчики: Краснова М.С.
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

г. Нижний Новгород , 2025 г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО 3++)
по направлениям подготовки:

Шифр	Направление подготовки (специализация)	Форма обучения	Год утверждения ФГОС ВО, 3++
01.03.02	Прикладная математика и информатика	очная, заочная	2019
09.03.01	Информатика и вычислительная техника	очная, очно-заочная, заочная	2018
09.03.02	Информационные системы и технологии	очная	2018
11.03 01	Радиотехника	очная, очно-заочная, заочная	2019
11.03.02	Инфокоммуникационные технологии и системы связи	очная	2018
11.03.03	Конструирование и технология электронных средств	очная	2019
11.03.04	Электроника и наноэлектроника	очная	2019
12.03.04	Биотехнические системы и технологии	очная	2019
13.03.01	Теплоэнергетика и теплотехника	очная	2018
14.03.01	Ядерная энергетика и теплофизика	очная	2018
14.03.02	Ядерные физика и теплофизика	очная	2019
15.00.00	Машиностроение	очная, заочная	2021
18.03.01	Химическая технология	очная, заочная	2021
19.03.01	Биотехнология	очная	2021
20.03.01	Техносферная безопасность	заочная	2021
21.03.01	Нефтегазовое дело	очная	2019
22.03.01	Материаловедение и технологии материалов	очная, очно-заочная	2021
22.03.02	Металлургия	очная, заочная	2021
23.03.01	Технология транспортных процессов	очная, заочная	2021
23.03.02	Наземные транспортно-технологические комплексы	очная	2021
23.03.03	Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	очная, заочная	2021
26.03.02	Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры	очная	2021
27.03.03	Системный анализ и управление	очная, заочная	2021
27.03.05	Инноватика	очная	2021
38.03.02	Менеджмент	очная, очно-заочная	2021
42.03.01	Реклама и связи с общественностью	очная, заочная	2019
46.03.02	Документоведение и архивоведение	очная, заочная	2021
10.05.03	Информационная безопасность	очная	2021
11.05.01	Радиоэлектронные системы и комплексы	очная	2019
14.05.01	Ядерные реакторы и материалы	очная	2019
14.05.02	Атомные станции: проектирование, эксплуатация и инжиниринг	очная	2016
15.05.01	Проектирование технологических машин и комплексов	очная	2021
17.05.02	Стрелково-пушечное, артиллерийское и ракетное оружие	очная	2021
23.05.01	Наземные транспортно-технологические средства	очная	2021
24.05.07	Самолѐто- и вертолетостроение	очная	2021

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Физическое воспитание»
Протокол от 16.06.2025 № 6
Зав. кафедрой « Физическое воспитание» Кононец В.В.
Программа рекомендована к утверждению УМС НГТУ
Протокол от 24.08.2025 №25
Рабочая программа зарегистрирована в УМУ, регистрационный № ФКиС-Б1
Начальник МО Н.Р. Булгакова

Заведующая отделом комплектования НТБ Н.И. Кабанина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

1.1 Цель освоения дисциплины ..... 4**Ошибка! Закладка не определена.**
1.2 Задачи освоения дисциплины (модуля) ..... **Ошибка! Закладка не определена.**

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕ**

3.КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) 5

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 7

4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам 7
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам 8

5 ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 11

5.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности 11
5.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания 11

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 14

6.1 Учебная литература 14
6.2 Перечень дополнительной литературы 15
6.3 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям 15

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 16

7.1 Перечень информационных справочных систем 17
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства необходимого для освоения дисциплины 17
7.3 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем17

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ 17

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ 18

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 19

10.1 Общие методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины, образовательные технологии 19
10.2 Методические указания для занятий лекционного типа 19
10.3 Методические указания по освоению дисциплины на практических работах 47
10.4 Методические указания по самостоятельной работе обучающихся 20

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 23

11.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе текущего контроля успеваемости 24
11.2 Типовые задания к практическим занятиям 24
11.3 Типовые вопросы (задания) для устного (письменного) опроса 24
11.4 Типовые ситуационные задачи 24

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень дисциплин в рамках базовой части Блока 1, установленного ФГОС ВО, и является обязательной для всех профилей всех направлений подготовки.

Дисциплина базируется на следующих дисциплинах: «Физическая культура» в объѐме курса средней школы.

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины, необходимы при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на:

- формирование компетенций (УК-7) в соответствии с ФГОС ВО и ОПВО по направлению подготовки (специальности).

Таблица 1- Формирование компетенций дисциплинами

Наименование дисциплин, формирующих компетенцию совместно	Семестры, формирования дисциплины							
Код компетенции УК-7	1	2	3	4	5	6	7	8
Физическая культура и спорт	*							
Элективные курсы по физической культуре и спорту	*	*	*	*	*	*		

ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП

Таблица 2- Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине**			**Оценочные средства**	
					Текущего контроля	**Промежуточной аттестации**
УК 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	**Знать:** принципы, приѐмы и методы, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью	**Уметь:** применять здоровье сберегающие технологии с учетом физиологических способностей организма и реализовать их в профессиональной деятельности	**Владеть:** информацией по организации оптимальной двигательной активности	Выполнение тестов	Выполнение теста, выполнение задания
	ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знать:** систему знаний о культуре здоровья и мерах профилактики различных заболеваний	**Уметь:** оптимально сочетать и использовать физическую и умственную нагрузку в достижении планируемых результатов	**Владеть:** знаниями и способами планирования своего рабочего и свободного времени в обеспечении работоспособности	Выполнение тестов	
	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знать:** методики и технологии по организации здорового образа жизни	**Уметь:** применять методы и средства оздоровления в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Владеть:** здоровьесберегающими компетенциями, позволяющими самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни	Выполнение тестов	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Распределение трудоѐмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоѐмкость дисциплины составляет 2зач.ед. 72 часа, распределение часов по видам работ семестрам представлено в таблице 3.

Таблица 3 - **Распределение трудоѐмкости дисциплины по видам работ по семестрам**

Для всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета НГТУ.

Формы контроля в семестре			Всего часов									Компетенция	Кафедра
					в том числе								
						из них							
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Всего часов	По ЗЕТ	Контакт. Раб. (по учеб. Зан.)	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль		
Физическая культура и спорт													
Очная форма обучения													
	1		72	2	8	4	-	-	-	64		УК-7	21
Очно-заочная форма обучения													
	1		72	2	8	4	-	-	4	64		УК-7	21
Заочная форма обучения													
	1		72	2	8	4	-	-	4	60	4	УК-7	21

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам
4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4 -Содержание дисциплины, структурированное по темам очной, очно-заочной / заочной формы обучения

Планируемые контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы					Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках Практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного Электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа				Самостоятельная работа студентов (СРС), час				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час	КСР, час					
1 семестр										
УК-7: ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	**Раздел 1** Физическая культура в системе жизнедеятельности человека									
	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1			1	2	чтение литературы; составление конспекта, подготовка тестирование	СДО Moodle		Физическая культура и спорт
	Тема 1.2. Формирование здорового образа жизни					6	чтение литературы; составление конспекта;			
	Тема 1.3. Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности	1			1	4	чтение литературы; составление конспекта, подготовка в тестированию	СДО Moodle		Физическая культура и спорт
	Тема 1.4. Виды спорта и их характеристика					6	чтение литературы; составление конспекта			
	Тема 1.5.					4	чтение			

Планируемые контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы					Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках Практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного Электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа				Самостоятельная работа студентов (СРС), час				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час	КСР, час					
	Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов						литературы; составление конспекта			
	Тема 1.6Физическая рекреация студенческой молодежи					10	чтение литературы; составление конспекта			
	Итого по 1 разделу	2			2	32				
УК-7: ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	**Раздел 2** Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры									
	Тема 2.1Профилактика и коррекция физического состояния человека средствами физической культуры					8	чтение литературы; составление конспекта			
	Тема 2.2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности					8	чтение литературы; составление конспекта			
	Тема 2.3. Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения					4	чтение литературы; составление конспекта			
	Тема 2.4. Управление					4	чтение			

Планируемые контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы					Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках Практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного Электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа				Самостоятельная работа студентов (СРС), час				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час	КСР, час					
	индивидуальной системой физкультурно-оздоровительной деятельности						литературы; составление конспекта			
	Тема 2.5. Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки	1			1	4/2	чтение литературы; составление конспекта, подготовка к тестированию	СДО Moodle		Физическая культура и спорт
	Тема 2.6.Профессионально-прикладная подготовка студентов	**1**			1	**4/2**	чтение литературы; составление конспекта, подготовка к тестированию	СДО Moodle		Физическая культура и спорт
	Итого по 2 разделу	2			2	**32**				
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР	**4**			**4**	**64/60**				
	ИТОГО по дисциплине	**4**			**4**	**64/60**				

5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.

Текущий контроль знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется посредством прохождения тестов после каждой лекции в СДО Moodle НГТУ. Баллы за прохождение тестирования автоматически заносятся в журнал, за выполненные задания баллы выставляет преподаватель.

Промежуточный контроль знаний осуществляется преподавателем в форме

Все результаты отражены в разделе «ОЦЕНКИ».

5.1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности

Перечень предметных областей для проведения текущего контроля:

Раздел 1 Физическая культура в системе жизнедеятельности человека

Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 1.3. Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности

Раздел 2 Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры

Тема 2.5. Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки

Тема 2.6.Профессионально-прикладная подготовка студентов

Примеры текстовых вопросов представлены на станице 23.

5.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется **балльно-рейтинговая** система контроля и оценки успеваемости студентов.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов

Шкала оценивания	Зачет
31-50	зачет
0-30	незачет

Таблица 6 – Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Критерии оценивания результатов обучения**			
		Отсутствие усвоения (оценка «незачтено)	Не полное усвоение (оценка «зачтено)	Хорошее усвоение (оценка «зачтено)	Отличное усвоение (оценка «зачтено)
УК 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	Не знает принципы, приѐмы и методы, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью; не может применять здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических способностей организма и реализовать их в профессиональной деятельности; не владеет информацией по организации оптимальной двигательной активности	Слабо знает принципы, приѐмы и методы, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью; плохо ориентируется в здоровьесберегающих технологии с учетом физиологических способностей организма и реализовать их в профессиональной деятельности; слабо владеет информацией по организации оптимальной двигательной активности	Знает принципы, приѐмы и методы, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью; может применять здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических способностей организма и реализовать их в профессиональной деятельности; владеет информацией по организации оптимальной двигательной активности	Знает принципы, приѐмы и методы, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью; может уверенно применять здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических способностей организма и реализовать их в профессиональной деятельности; владеет информацией по организации оптимальной двигательной активности
	ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Не сформирована система знаний о культуре здоровья и мерах профилактики различных заболеваний; не может оптимально сочетать и использовать физическую и умственную нагрузку в достижении планируемых результатов; не владеет знаниями и способами планирования своего рабочего и свободного времени в обеспечении работоспособности	Слабо сформирована система знаний о культуре здоровья и мерах профилактики различных заболеваний; плохо ориентируется в оптимальном сочетании и использовании физической и умственной нагрузки в достижении планируемых результатов; слабо владеет знаниями и способами планирования своего рабочего и свободного времени в обеспечении работоспособности	Сформирована система знаний о культуре здоровья и мерах профилактики различных заболеваний; может оптимально сочетать и использовать физическую и умственную нагрузку в достижении планируемых результатов; владеет знаниями и способами планирования своего рабочего и свободного времени в обеспечении работоспособности	Сформирована система знаний о культуре здоровья и мерах профилактики различных заболеваний; может оптимально сочетать и использовать физическую и умственную нагрузку в достижении планируемых результатов; уверенно владеет знаниями и способами планирования своего рабочего и свободного времени в обеспечении работоспособности

	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает методики и технологиипо организации здорового образа жизни; может применять методы и средства оздоровления в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; уверенно владеет здоровье сберегающими компетенциями, позволяющими самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни	Слабо знает методики и технологиипо организации здорового образа жизни; плохо ориентируется в применении методов и средств оздоровления в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; слабо владеет здоровьесберегающими компетенциями, позволяющими самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни	Знает методики и технологиипо организации здорового образа жизни; может применять методы и средства оздоровления в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; владеет здоровьесберегающими компетенциями, позволяющими самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни	Знает методики и технологиипо организации здорового образа жизни;можетуверенноприменять методы и средства оздоровления в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; уверенно владеет здоровьесберегающими компетенциями, позволяющими самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни

Таблица 2 – Шкалы оценивания для зачета

Оценка	Критерии	
	Знаниевая компонента	Деятельностная компонента
Не зачтено	Не знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила здорового образа жизни	Не может использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать должный уровень физической формы, необходимой для здорового образа жизни
Зачтено	Знает основные средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила здорового образа жизни, частично знает методы	Способен использовать на практике основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать должный уровень физической формы, необходимой для здорового образа жизни

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Учебная литература,печатные издания библиотечного фонда

6.1.1.Основная литература

1 Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород: НГТУ, 2021. – 200 с.

6.1.2. Дополнительная литература

1 Былушкина А.В. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самодеятельности студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина, В.В. Кононец, М.С. Краснова; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 171 с.

2 Введение в теорию физической культуры: / Е.В. Тарабарина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. – Нижний Новгород, 2019 . – 161 с.

3 Диденко Т.И. Туризм и спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / Т.И. Диденко, А.А. Щуров, А.В. Былушкина; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 128 с.

4 Евстигнеева О.В. Настольный теннис и бадминтон в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / О.В. Евстигнеева, Е.М, Голубев, В.В. Кононец; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 80 с.

5 Общая физическая подготовка студентов технического вуза: учеб.пособие / М.С. Краснова [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 246 с.

6 Профессионально-прикладная подготовка студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 139 с.

7 Сальникова Е.А. Бадминтон в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / Е.А. Сальникова, В.В. Кононец, А.Ю. Пшеничный; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 71 с.

8 Содержание и организация физического воспитания студентов вузов: учеб. пособие / Е.В. Тарабарина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева . – Нижний Новгород, 2021 . – 109 с.

9 Спортивные игры с мячом в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / В.В. Кононец [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 167 с.

10 Циклические виды спорта в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / Л.М. Синицина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 135 с.

11 Тарабарина, Е.В. Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза: учебное пособие / Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2015. – 171 с.

12 Тарабарина, Е.В. Организационно-содержательные аспекты педагогического обеспечения физического воспитания студентов Вуза : учебное пособие / Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, И.П. Должункова, В.П. Тупицын. - Нижний Новгород : НГТУ, 2017. - 110 с.

13 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. - 256 с.

14 Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2016. - 424 с.

15 Физическое воспитание и здоровый образ жизни студентов: учебное пособие / Л.Р. Диленян [и др.]; Нижегород. Гос. Техн. Ун-т им. Р.Е. Алексеева . – Нижний Новгород, 2020 . – 188 с.

6.2. Справочно-библиографическая литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021)

6.3 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

1. Методические рекомендации для студентов по работе в системе дистанционного обучения Moodle НГТУ https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/otdel_org_online_kursov/loc_norm_docs/metod-recom-stud-razrab-ek-i-do.pdf

2. Методические рекомендации по организации аудиторной работы. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/metod_docs_ngtu/metod_rekom_auditorii.PDF

3. Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы студентов по дисциплине. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/metod_docs_ngtu/metod_rekom_srs.PDFz

4. Учебное пособие «Проведение занятий с применением интерактивных форм и методов обучения», Ермакова Т.И., Ивашкин Е.Г., 2013 г. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/metod_docs_ngtu/provedenie-zanyatij-s-primeneniem-interakt.pdf

5. Учебное пособие «Организация аудиторной работы в образовательных организациях высшего образования», Ивашкин Е.Г., Жукова Л.П., 2014 г. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/metod_docs_ngtu/organizaciya-auditornoj-raboty.pdf

6. Положение «О фонде оценочных средств для установления уровня сформированности компетенций обучающихся и выпускников на соответствие требованиям ФГОС ВО» от 25 декабря 2014 г.

7. https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/norm_docs_ngtu/polog_o_fonde_ocen_sredstv.pdf

8. Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся НГТУ им. Р.Е. Алексеева от 30 декабря 2014 г.

9. https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/norm_docs_ngtu/polog_kontrol_yspev.pdf

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

7.1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Перечень программных продуктов, используемых при проведении различных видов занятий по дисциплине (открытый доступ)

1. Федеральный портал. Российское образование: http://www.edu.ru/
2. Российский образовательный портал: http://www.school.edu.ru
3. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/structure/view/podrazdeleniya/nauchno-tehnicheskaya-biblioteka
4. Электронный каталог книг: http://library.nntu.ru/
5. Электронный каталог периодических изданий: http://library.nntu.ru/
6. Информационная система доступа к каталогам библиотек сферы образования и науки ЭКБСОН: http://www.vlibrary.ru
7. Электронные библиотечные системы:
8. ЭБС «Консультант студента» (Электронная библиотека технического ВУЗа): http://www.studentlibrary.ru
9. ЦДОТ «Нижегородский Центр дистанционных образовательных технологий»: http://cdot-nntu.ru
10. Электронная библиотека: http://cdot-nntu.ru/wp/электронный-каталог/
11. Сервисы: http://cdot-nntu.ru/wp/сервисы/
12. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – Режим доступа: http://elibrary.ru/defaultx.asp?
13. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: Справочная правовая система. - Режим доступа: http://www.consultant.ru/.
14. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://elib.tolgas.ru./ - Загл. с экрана.
15. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://znanium.com/. – Загл. с экрана.
16. Открытое образование [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://openedu.ru/. -Загл с экрана.

7.2. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Система дистанционного обучения Moodle (СДО Moodle)

Таблица 7 - Перечень электронных библиотечных систем

№	Наименование ЭБС	Ссылка к ЭБС
1	Консультант студента	http://www.studentlibrary.ru/
2	Лань	https://e.lanbook.com/
3	Юрайт	https://biblio-online.ru/
4	TNT-ebook	https://www.tnt-ebook.ru/

Таблица 8 - **Перечень программного обеспечения**

Программное обеспечение, используемое в университете на договорной основе	**Программное обеспечение свободного распространения**
Microsoft Windows 7 (подписка MSDN 4689, подписка DreamSparkPremium, договор № Tr113003 от 25.09.14)	Adobe Acrobat Reader (FreeWare) https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader.html
Microsoft Office Professional Plus 2007 (лицензия № 42470655)	OpenOffice (FreeWare) https://www.openoffice.org/ru/

Таблица 9 - **Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

№	**Наименование профессиональной базы данных, информационно-справочной системы**	**Доступ к ресурсу (удаленный доступ с указанием ссылки/доступ из локальной сети университета)**
1	**2**	**3**
1	**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**	**https://www.gto.ru/**

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

В таблице **10** указан перечень образовательных ресурсов, имеющих формы, адаптированные к ограничениям их здоровья, а также сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. При заполнении таблицы может быть использована информация, размещенная в подразделе «Доступная среда» специализированного раздела сайта НГТУ «Сведения об образовательной организации»https://www.nntu.ru/sveden/accenv/

Таблица 10 - Образовательные ресурсы для инвалидов и лиц с ОВЗ

№	**Перечень образовательных ресурсов, приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ**	**Сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования**
1	**2**	**3**
1	ЭБС «Консультант студента»	озвучка книг и увеличение шрифта
2	ЭБС «Лань»	специальное мобильное приложение - синтезатор речи, который воспроизводит тексты книг и меню навигации
3	ЭБС «Юрайт»	версия для слабовидящих

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения занятий по дисциплине, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определен в данном разделе.

Таблица 11 - Оснащенность аудиторий и помещений для самостоятельной работы студентов по дисциплине

Спортивный зал учебно-лабораторного корпуса №6 для проведения учебных занятий **Оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения:** баскетбольные стойки со щитами – 2 шт. баскетбольные щиты – 4 шт. волейбольные стойки – 4 шт. шведская лестница – 6 шт. гимнастическая перекладина – 1 шт. зрительские кресла – 250 шт. информационное табло – 1 шт. сетки разделительные – 2 шт. лавочки гимнастические – 8 шт. маты гимнастические – 10 шт. раздевалка (муж) с душевыми кабинами и туалетом – 1 шт. раздевалка (жен) с душевыми кабинами и туалетом – 2 шт. ворота для мини-футбола – 2 шт. трибуна на 300 посадочных мест комплект волейбольных мячей – 10 шт. электронное табло – 1 шт. оборудование для звукоусиления – 1 шт.	603163, Нижегородская область, г. Нижний Новгород, Казанское шоссе, д.12
Легкоатлетический манеж учебно-лабораторного корпуса №6 для проведения учебных занятий **Оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения:** дорожки беговые – 3 шт. тренажеры силовые – 30 шт. барьеры легкоатлетические – 5 шт. шведская лестница – 10 шт. гантели – 10 шт. гири – 4 шт. раздевалка (муж) с душевыми кабинами и туалетом – 1 шт. раздевалка (жен) с душевыми кабинами и туалетом – 1 шт.	603163, Нижегородская область, г. Нижний Новгород, Казанское шоссе, д.12
Манеж учебно-лабораторного корпуса №6 для проведения учебных занятий **Оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения:** ворота для мини-футбола – 2 шт. стойки волейбольные – 2 шт. стойки баскетбольные – 2 шт. столбы освещения с прожекторами – 6 шт. комплект мячей для мини-футбола – 8 шт.	603163, Нижегородская область, г. Нижний Новгород, Казанское шоссе, д.12
Лыжная база **Оснащенность оборудованием и техническими средствами обучения:** лыжи – 80 пар палки лыжные – 80 пар ботинки лыжные – 65 пар тренажеры силовые – 10 шт. раздевалка (муж)– 2 шт. раздевалка (жен)– 1 шт.	603144, Нижегородская область, г. Нижний Новгород, Анкудиновское шоссе, д. 2

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Общие методические рекомендации для обучающихсяпо освоению дисциплины, образовательные технологии

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

-балльно-рейтинговая технология оценивания (при наличии);

- электронное обучение (СДО Moodle).

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине преподаватель может применять балльно-рейтинговуюсистему контроля и оценку успеваемости студентов.

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии за набранными за семестр баллами.Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 21 до 50 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению

преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется оценка в соответствии со шкалой оценки результатов освоения дисциплины.

Результат обучения считается сформированным на повышенном уровне, если теоретическое содержание курса освоено полностью. При устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, использует в ответе дополнительный материал. Все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты, проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается сформированным на пороговом уровне, если теоретическое содержание курса освоено полностью. При устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий

Результат обучения считается несформированным, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже трех по оценочной системе, что соответствует допороговому уровню.

10.2.Методические указания по проведению занятий

Лекционные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт»нацелены на формирование компетенции УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Лекционные занятия организованы в СДОMoodle.

Теоретический блок содержит 4 раздела, в которые входят 4 мультимедийных лекций, представленных в системе управления электронным обучением СДОMoodle посредством элемента «ЛЕКЦИЯ»».

Теоретический материал содержит мультимедийный контент усиливающий восприятие информации (фото, видео).

При изучении лекционного материала студенту необходимо просмотреть текстовый или видео материал, разделенный на темы.

Доступ к материалам открывается последовательно. Доступ к следующей теме открывается после успешного прохождения предыдущей темы.

В лекцию встроены вопросы. При неправильном ответе на вопрос происходит возврат на страницу лекции с материалом по этому вопросу.

В системе мультимедийный контент представлен с помощью элементов – «ФАЙЛ», «СТРАНИЦА».

По результатам изучения материалов ЛЕКЦИИ выполняется ЗАДАНИЕ.

Для более детального разъяснения терминов в электронный курс включен глоссарий (элемент «ГЛОССАРИЙ»).

В конце семестра студенты сдают зачет, который принимает преподаватель, проводивший лекционные занятия с данными студентами, который является формой промежуточной аттестации.

10.5. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на

занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 6.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится путем изучения основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу, составления конспекта по рекомендованной литературе, подготовка к тестированию по обозначенным вопросам.

Таблица 12 – Содержание самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ Темы	Содержание занятий	Кол-во часов
Раздел 1Физическая культура в системе жизнедеятельности человека		
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с Глава 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов С. 8-32 составление конспекта	2
Тема 1.2. Формирование здорового образа жизни	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с. Глава 2. Формирование здорового образа жизни составление конспекта С. 33-51	6
Тема 1.3. Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. –171 с Глава 3. Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности С.52-64 составление конспекта	4
Тема 1.4. Виды спорта и их характеристика	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с Глава 4. Виды спорта и их характеристика С. 65-80 составление конспекта	6
Тема 1.5. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с Глава 5 Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов С. 81-95 составление конспекта	4
Тема 1.6Физическая рекреация студенческой молодежи	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с Глава 6. Физическая рекреация студенческой молодежи С. 96-110	10

Раздел 2. Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры		
Тема 2.1Профилактика и коррекция физического состояния человека средствами физической культуры	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. –171 с Глава 7. **П**рофилактика и коррекция физического состояния человека средствами физической культуры составление конспекта С.111-128	8
Тема 2.2. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с Глава 8. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности составление конспекта С. 129-145	8
Тема 2.3. Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с Глава 9. Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения составление конспекта С. 146-155	4
Тема 2.4. Управление индивидуальной системой физкультурно-оздоровительной деятельности	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с Глава 10 Управление индивидуальной системой физкультурно-оздоровительной деятельности С. 156-168	4
Тема 2.5. Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с Глава 11. Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки С. 169-179 составление конспекта	4
Тема 2.6.Профессионально-прикладная подготовка студентов	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. –С. 6-16 Глава 12. Профессионально-прикладная подготовка студентов С. 180-195	**4**

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут работать на компьютере в специализированных аудиториях для самостоятельной работы (указано в таблице 11). В аудиториях имеется доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Проведение самостоятельной работы по дисциплине регламентируется:

1. Методические рекомендации обучающимся по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2. Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы студентов по дисциплине. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/metod_docs_ngtu/metod_rekom_srs.PDF

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется посредством прохождения тестов после каждой лекции и выполнения задания в СДОMoodle НГТУ.

Баллы за прохождение тестирования автоматически заносятся в журнал, за выполненные задания баллы выставляет преподаватель. Все результаты отражены в разделе «ОЦЕНКИ».

Процедура оценивания текущего контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлена в таблице 13.

Таблица 13 – Этап текущего контроля по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Модуль (№ и наименование)	Разделы/темы модуля	Лекции/Учебно-практические занятия/Консультации/ СРС/Контроль СРС (контрольные точки)/ Итоговый контроль по курсу	Учебные материалы	Элемент или ресурс СДО
1 Физическая культура в системе жизнедеятельности человека	1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Лекция	Текстовая лекция	Элемент «Лекция»
		Контроль СРС	Лекция со встроенными вопросами	Элемент «Лекция»
	1.4Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности	Лекция	Видеоролик	Элемент «Лекция»
		Контроль СРС	Лекция со встроенными вопросами	Элемент «Лекция»
2. Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры	2.5 Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки в НГТУ им. Алексеева	Лекция	Текстовая лекция	Элемент «Лекция»
		Контроль СРС	Лекция со встроенными вопросами	Элемент «Лекция»
	2.6Профессионально-прикладная подготовка студентов	Лекция	Текстовая лекция	Элемент «Лекция»
		Контроль СРС	Лекция со встроенными вопросами	Элемент «Лекция»
		Контроль СРС	Задание	Элемент «Задание»

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ВОПРОСОВ

1. Вставьте пропущенное слово в определении:

Физическая культура –это вид деятельности, являющийся средством физического _____людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

2. Какая цель физического воспитания в вузе?

- содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов
- обеспечение отдыха студентов
- содействие воспитанию потребности в здоровом образе жизни

3. Какие ценности физической культуры объединяют совокупность идей, концепций, норм, «инструментальных» знаний, практических умений, приобретение и развитие необходимых качеств и свойств, использование и владение которыми «окультуривает» условия и процесс профессиональной деятельности, создает предпосылки успешной адаптации к ней, выполнения еѐ без моральных и психофизических издержек?

- профессионально-значимые
- социально-значимые
- индивидуально-личностные

4. Какой группы ценностей физической культуры не существует?

- Ценности-желания
- Ценности-цели
- Ценности-отношения
- Ценности-знания
- Ценности-качества

5. Какой главный принцип содержательного и организационного обеспечения процесса физического воспитания студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья?

- оздоровительной направленности
- рекреационной направленности
- увеселительной направленности
- гигиенической направленности
- познавательной направленности

6. В какой аудитории расположена кафедра "Физическое воспитание"?

- 6020
- 6125
- 6202
- 6350

7. Какого места занятий нет в НГТУ?

- Спортивный комплекс в 6 корпусе
- Спортивные площадки в общежитии пл. Лядова
- Лыжная база
- Теннисный корт

8. Верно ли, что имеющаяся учебно-материальная база позволяет включить в раздел «спортивных игр» занятия бадминтоном?

- Верно
- Неверно

9. Студенты, не успевшие переодеться на перемене, на занятия не допускаются.

- Верно
- Неверно

10. Разрешается ли приходить на занятия в состоянии алкогольного или наркотического опьянения?

- Нет, это запрещено
- Иногда можно
- Мое здоровье, что хочу то и делаю

11. Что должен сделать студент, если его самочувствие ухудшилось во время занятия?

- Обязан сразу сообщить преподавателю, проводящему занятие, о своем недомогании

- Продолжить заниматься

- Тихонько сказать одногруппнику об этом

- Спрятаться ото всех

12. Можно ли уйти с занятия по физической культуре и спорту без разрешения преподавателя?

- Нет, необходимо спросить разрешение у преподавателя, проводящего занятие.

- Конечно, я птица вольная - куда хочу, туда лечу!

- Студенты 1 и 2 курса, отнесенные по медицинским показаниям к специальной группе «Б», занимаются вместе со всеми.

- Верно

- Неверно

13. Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре и спорту:

- должны заниматься дистанционно в LMS Moodle

- должны посещать занятия вместе со студентами, отнесенными к группе спец Б

- могут не посещать занятия

14. Комплекс свойств, определяющий уровень жизнедеятельности организма, системный ответ организма на физическую нагрузку, в котором отражается степень интеграции и адекватности функций выполняемой работе- это_____?

- функциональное состояние

- функциональная система

- функциональное свойство

15. Что является основным стимулятором жизнедеятельности организма человека?

- Движение

- Лень

- Еда

16. Какой эффект физических упражнений связан с повышением функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы?

- Специальный

- Общий

- Специфический

17. Оптимальный двигательный режим и у мужчин и у женщин в неделю составляет в среднем

- 10 часов

- 6 часов

- 12 часов

- 14 часов

18. Какие факторы не влияют на работоспособность?

- Кулинарного характера

- Физического характера

- Физиологического характера

- Психического характера

19. К соматометрическим показателям относятся:

- Длина и масса тела

- Становая сила

- Форма позвоночника

20. Состояние нервной регуляции сердечно-сосудистой системы оценивают с помощью формулы Кваса

- Верно

- Неверно

21. Частота дыхания в покое составляет

- 16-20 вдохов в минуту
- 8-10 вдохов в минуту
- 25-30 вдохов в минуту

22. Для оценки физической работоспособности применяют
- Пробу Руфье
- Пробу Серкина
- Проба Генчи
- Проба Ромберга

23. Проба Ромберга выполняется:
- В положении стоя
- В положении сидя
- В положении лежа
- В беге

24. Чем определяются форма и содержание занятий производственной физической культурой?
- Особенностями профессионального труда
- Личными предпочтениями
- Модными трендами в сфере фитнес-услуг

25. Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем ...
- меньше она в период активного отдыха
- больше она в период активного отдыха

26. Какой формы производственной физической культуры не существует?
- Послеобеденный сон
- Производственная гимнастика
- Профессионально-прикладная физическая подготовка
- Оздоровительно-профилактические физические упражнения

27. Видами (формами) производственной гимнастики являются: вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка, микропауза активного отдыха.
- Верно
- Неверно

28. Когда проводится вводная гимнастика?
- Непосредственно перед началом рабочего времени
- Перед обедом
- В конце рабочего дня.

29. Какого правила проведения вводной гимнастики нет?
- Вводную гимнастику нужно проводить интенсивно, чтобы после нее сходить в душ
- Во время упражнений занимающиеся испытывают чувство посильной и приятной мышечной работы
- Важно создавать легкое тонизирующее состояние основных работающих мышечных групп
- Вводную гимнастику следует заканчивать двумя упражнениями, одно из которых снимет излишнее возбуждение, а другое – поможет настроиться на предстоящую работу
- После выполнения всего комплекса у занимающихся не должно появляться желание отдохнуть

30. Сколько раз в течении рабочего дня может проводиться микропауза активного отдыха
- Многократно по потребности
- Один раз перед обедом или после него
- Один раз непосредственно перед началом рабочего дня

31. Какого типа физкультминуток не бывает?
- Массового воздействия
- Общего воздействия

Локального воздействия

32. Что представляет собой физкультурная пауза?

- Комплекс из 7-8 физических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 5-10 мин.
- Комплекс из 2-3 физических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 1-2 мин.
- Комплекс из 7-8 физических упражнений, повторяемых несколько раз в течение 30 мин.

33. Укажите соответствие упражнений физкультурной паузы группе профессий:

- Однообразные, монотонные виды профессий
- Виды работ, в которых сочетаются элементы умственного и физического труда
- Тяжелый физический труд
- Виды работ, связанные с умственным или преимущественно умственным трудом
-упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению восстановительных процессов
- динамические упражнения в сочетании с элементами расслабления
- динамические упражнения, с большой амплитудой движений, включающие в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы
- упражнения на крупные мышечные группы, которые не задействованы в процессе работы, а также упражнения для разгрузки позвоночника и упражнения ликвидирующие застой крови в области малого таза

Таблица 14 - Регламент проведения промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования

Кол-во заданий в банке вопросов	Кол-во заданий, предъявляемых студенту	Время на тестирование, мин.
Не менее 100 вопросов	12	20

Также проводится индивидуальное творческое задание «Личный физкультурный профиль» по заполнению шаблона презентации результатами по изученному материалу.

Необходимо скачать предложенный шаблон презентации по исследованию личного физкультурного профиля и заполнить его согласно надписям-подсказкам на слайдах.

Критерии оценки:

1. Файл презентации выполнен в шаблоне в PowerPoint.
2. Файл выполненного задания должен называться "ЛФП Институт-группа-Фамилия Инициалы".

Пример:ЛФПИНЭЛ-20АХ-КнязевВП.pptx

3. Все без исключения слайды заполнены своей личной информацией
4. Прикреплены свои фотографии, а не скачанные из сети Интернет
5. Выполнены все расчеты, необходимые в презентации, подставлены ваши данные и прописаны промежуточные вычисления, а не только уже полученный результат.

При невыполнении хотя бы одного из критериев Задание будет отправлено на доработку.

Выполненную презентацию необходимо прикрепить в форму ответа на задание и обязательно нажать кнопку "отправить на проверку".

.

Полный фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования размещен в банке вопросов данного курса дисциплины в СДО Moodle.

В ходе подготовки к промежуточной аттестации обучающимся предоставляется возможность пройти тест самопроверки. Тест для самопроверки по дисциплине размещен в СДО Moodle в свободном для студентов доступе.

Приложение 1 (справочное)

Примерный перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы индивидуальных творческих заданий
2	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий