

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

---

---

Институт экономики и управления (ИНЭУ)  
*(Полное и сокращенное название института, реализующего данное направление)*

---

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института:  
\_\_\_\_\_ С.Н. Митяков  
подпись ФИО  
“10” июня 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.22 Физическая культура и спорт**  
*(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)*

для подготовки бакалавров

Направление подготовки: **46.03.02 – Документоведение и архивоведение**  
*(код и направление подготовки, специальности)*

---

Направленность: «Архивы и делопроизводство государственных, муниципальных и коммерческих организаций, » Организация документационного обеспечения управления .  
*(наименование профиля, программы магистратуры, специализации)*

Форма обучения: \_\_\_\_\_ очная, заочная

*(очная, очно-заочная, заочная)*

Год начала подготовки 2018, 2019, 2020, 2021

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, ученая степень, ученое звание)*

г. Нижний Новгород  
2021 г.

Рабочая программа дисциплины: разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению : , 46.03.02 – Документоведение и архивоведение , утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 2 декабря 2020 года

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры « Физическое воспитание» протокол от 31.05.2021 № 2

Зав. кафедрой « Физическое воспитание» \_\_\_\_\_ Кононец В.В.  
(подпись)

Программа рекомендована к утверждению ученым советом института ИНЭУ, Протокол от 09.06.2021 № 4.1

Рабочая программа зарегистрирована в УМУ \_\_\_\_\_ № 46.03.02-д-15  
Начальник МО \_\_\_\_\_

Заведующая отделом комплектования НТБ \_\_\_\_\_ Н.И. Кабанина  
(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                     |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. Цель и задачи освоения дисциплины .....                                                                          | <b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b> |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                                                     | 4                                      |
| 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины .....                                     | 4                                      |
| 4. Структура и содержание дисциплины .....                                                                          | 7                                      |
| 5. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины .....                     | 11                                     |
| 6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины .....                                                                 | 14                                     |
| 7. Информационное обеспечение дисциплины .....                                                                      | 14                                     |
| 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                                     |
| 11. Оценочные средства для контроля освоения дисциплины .....                                                       | 23                                     |
| 12. Приложения .....                                                                                                | 29                                     |
| 13. Лист актуализации рабочей программы дисциплины .....                                                            | 30                                     |

## 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 объёме 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 дисциплинам

| Наименование дисциплин, формирующих компетенцию совместно | Семестры, формирования дисциплины |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Код компетенции                                           | 1                                 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

|                                                           |   |   |   |   |   |   |  |  |
|-----------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--|--|
| УК-7                                                      |   |   |   |   |   |   |  |  |
| Физическая<br>культура и спорт                            | * |   |   |   |   |   |  |  |
| Элективные<br>курсы по<br>физической<br>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             |
| <b>УК 7.</b><br>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. | <b>Знать:</b> принципы, приёмы и методы, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью | <b>Уметь:</b> применять здоровье сберегающие технологии с учетом физиологических способностей организма и реализовать их в профессиональной деятельности | <b>Владеть:</b> 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                                                | <b>Знать:</b> систему знаний о культуре здоровья и мерах профилактики различных заболеваний                  | <b>Уметь:</b> оптимально сочетать и использовать физическую и умственную нагрузку в достижении планируемых результатов                                   | <b>Владеть:</b> 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                                                           | <b>Знать:</b> методики и технологии по организации здорового образа жизни                                    | <b>Уметь:</b> применять методы и средства оздоровления в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                                 | <b>Владеть:</b> здоровьесберегающими компетенциями, позволяющими самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни | Выполнение тестов  |                                      |

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

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

Таблица 3 - Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                              | Трудоёмкость в час                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                                                 | Всего час.                                       | 1 сем     |
| <b>Формат изучения дисциплины</b>                                                                                                                                                                               | с использованием элементов электронного обучения |           |
| <b>Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану</b>                                                                                                                                                          | <b>72</b>                                        | <b>72</b> |
| <b>1. Контактная работа:</b>                                                                                                                                                                                    | <b>8</b>                                         | <b>8</b>  |
| <b>1.1.Аудиторная работа, в том числе:</b>                                                                                                                                                                      | <b>4</b>                                         | <b>4</b>  |
| занятия лекционного типа (Л)                                                                                                                                                                                    | 4                                                | 4         |
| занятия семинарского типа (ПЗ-семинары, практ. Занятия и др)                                                                                                                                                    |                                                  |           |
| лабораторные работы (ЛР)                                                                                                                                                                                        |                                                  |           |
| <b>1.2.Внеаудиторная, в том числе</b>                                                                                                                                                                           | <b>4</b>                                         | <b>4</b>  |
| курсовая работа (проект) (КР/КП) (консультация, защита)                                                                                                                                                         | .                                                |           |
| текущий контроль, консультации по дисциплине                                                                                                                                                                    | 4                                                | 4         |
| контактная работа на промежуточном контроле (КРА)                                                                                                                                                               |                                                  |           |
| <b>2. Самостоятельная работа (СРС)</b>                                                                                                                                                                          | <b>64</b>                                        | <b>64</b> |
| реферат/эссе (подготовка)                                                                                                                                                                                       |                                                  |           |
| расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)                                                                                                                                                                  |                                                  |           |
| контрольная работа                                                                                                                                                                                              |                                                  |           |
| курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)                                                                                                                                                                     |                                                  |           |
| самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиум и т.д.) | 64                                               | 64        |
| Подготовка к экзамену (контроль)                                                                                                                                                                                |                                                  |           |
| Подготовка к зачёту/ зачёту с оценкой (контроль)                                                                                                                                                                | *                                                | *         |

## 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

### 4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4 -Содержание дисциплины, структурированное по темам

| 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:<br>ИУК-7.1<br>ИУК-7.2<br>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. Комплекс ГТО в                                                              |                     |                          |                           |          |                                             | 4 | чтение литературы; составление                                      |                                                                               |                                                                    |                                                                       |



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

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

## **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 странице 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**

| <b>Шкала<br/>оценивания</b> | <b>Зачет</b> |
|-----------------------------|--------------|
| 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<br>(оценка «незачтено»)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Не полное усвоение<br>(оценка «зачтено»)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Хорошее усвоение<br>(оценка «зачтено»)                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Отличное усвоение<br>(оценка «зачтено»)                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>УК 7.</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Выбирает здоровые сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Не знает принципы, приёмы 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, приёмы и методы, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью; плохо ориентируется в здоровьесберегающих технологиях с учетом физиологических способностей организма и реализовать их в профессиональной деятельности; слабо владеет информацией по организации оптимальной двигательной активности | Знает принципы, приёмы 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, приёмы 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                      | 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                                                             | 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                                                                                      | 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    |

|  |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                                                                    | работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | своего рабочего и свободного времени в обеспечении работоспособности                                                                                                                                                                                                                                                                        | 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 технологии по организации здорового образа жизни; может применять 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 | Слабо знает методики и технологии по 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 технологии по 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 технологии по организации здорового образа жизни; может уверенно применять 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](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](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](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](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](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](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](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, по которой осуществляется доступ к ЭБС                            |
|---|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 2                    | 3                                                                         |
| 1 | Консультант студента | <a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a> |
| 2 | Лань                 | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>               |
| 3 | Юрайт                | <a href="https://biblio-online.ru/">https://biblio-online.ru/</a>         |



Таблица 8 - Перечень программного обеспечения

| Программное обеспечение, используемое в университете на договорной основе                             | Программное обеспечение свободного распространения |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1                                                                                                     | 2                                                  |
| Microsoft Windows XP, Prof, S/P3 (подписка DreamSpark Premium, договор № Tr113003 от 25.09.14)        | Open Office 4.1.1 (лицензия Apache License 2.0)    |
| Microsoft Windows 7 (подписка MSDN 4689, подписка DreamSpark Premium, договор № Tr113003 от 25.09.14) | Adobe Acrobat Reader (FreeWare)                    |
| Visual Studio 2008 (подписка DreamSpark Premium, договор № Tr113003 от 25.09.14)                      |                                                    |
| Microsoft Office Professional Plus 2007 (лицензия № 42470655)                                         |                                                    |
| Microsoft Office (лицензия № 43178972)                                                                |                                                    |
| Windows XP лиц. № 65609340                                                                            |                                                    |
| Office 2007 лиц. № 43178971                                                                           |                                                    |
| Microsoft Windows XP Professional (лицензия № 43178980)                                               |                                                    |
| Microsoft Office 2007 (лицензия № 44804588)                                                           |                                                    |
| 1С предприятие 8.1 (лицензионное соглашение № 800908353 с ЗАО «1С»)                                   |                                                    |
| Adobe Design Premium CS 5.5.5 (лицензия № 65112135)                                                   |                                                    |
| Dr.Web (договор № 31704840788 от 20.03.17)                                                            |                                                    |
| КонсультантПлюс (Договор № 28-13/16-313 от 27.12.16)                                                  |                                                    |
| Техэксперт (Договор № 100/860 от 22.12.2016 )                                                         |                                                    |

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»    | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>                                        |

## 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

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                              | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6543 (компьютерный класс - помещение для самостоятельной работы студентов, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), г. Нижний Новгород, Казанское ш., 12) | Рабочих мест преподавателя – 1<br>Рабочих мест студента – 10<br>ПК на базе IntelCoreDuo 2.93 ГГц, 2 Гб ОЗУ, 320 Гб HDD, монитор Samsung 19` – 11 шт.<br>ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета<br>Проектор Accer – 1 шт                                                              | Microsoft Windows 7 (подписка DreamSpark Premium, договор № Tr113003 от 25.09.14);<br>Microsoft Office (лицензия № 43178972);<br>Adobe Design Premium CS 5.5.5 (лицензия № 65112135);<br>Adobe Acrobat Reader (FreeWare);<br>7-zip для Windows (свободнораспространяемое ПО, лицензия GNU LGPL);<br>Dr.Web (Сертификат №FA87-9L14-RW86-4W64 от 27.04.18);<br>КонсультантПлюс (Договор № 28-13/17-358 от 19.12.17).;<br>Gimp 2.8 (свободное ПО, лицензия GNUGPLv3).                     |
| 6545 (компьютерный класс - помещение для самостоятельной работы студентов, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), г. Нижний Новгород, Казанское ш., 12) | Рабочих мест преподавателя – 1<br>Рабочих мест студента – 10<br>ПК на базе Intel Core i5 3.1 ГГц, 4 Гб ОЗУ, 1 Тб HDD, NVIDIA GeForce GT 440, монитор LG 19` – 11 шт.<br>ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета<br>Проектор Accer – 1 шт.<br>Доска интерактивная ScreenMedia-M – 1 шт | Microsoft Windows 7 (подписка MSDN 4689, подписка DreamSpark Premium, договор № Tr113003 от 25.09.14);<br>Microsoft Office (лицензия № 43178972);<br>Adobe Design Premium CS 5.5.5 (лицензия № 65112135);<br>Adobe Acrobat Reader (FreeWare);<br>7-zip для Windows (свободнораспространяемое ПО, лицензия GNU LGPL);<br>Dr.Web (Сертификат №FA87-9L14-RW86-4W64 от 27.04.18);<br>КонсультантПлюс (Договор № 28-13/17-358 от 19.12.17).;<br>Gimp 2.8 (свободное ПО, лицензия GNUGPLv3). |
| 2210 (зал электронных ресурсов)                                                                                                                                        | Рабочих мест студента - 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Microsoft Windows XP                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НТБ - помещение для самостоятельной работы студентов; Нижний Новгород, ул. Минина, 28Б),                                   | ПКнабазеIntel Celeron(R) CPU 2.5 ГГц., ОЗУ 512 МБ, 80 Гб HDD, монитор 17" – 4 шт. ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Professional (лицензия № 43178980); Openoffice(свободноеПО); Adobe Acrobat Reader (FreeWare); 7-zip для Windows (свободнораспространяемое ПО, лицензия GNU LGPL); Dr.Web (Сертификат №FA87-9L14-RW86-4W64 от 27.04.18); КонсультантПлюс (Договор № 28-13/17-358 от 19.12.17).; MarcSQL 1.14 (Лиц. согл. №031120001046); MicrosoftOffice 2007 (лицензия № 44804588); НЭБ РФ (Договор №101/НЭБ/1020). |
| 2202 (читальный зал НТБ - помещение для самостоятельной работы студентов; Нижний Новгород, ул. Минина, 28Б).               | Рабочих мест студента - 1 ПКнабазеIntel Intel(R) CPU 2140 1.6 ГГц., ОЗУ1024МБ, 80 Гб HDD, монитор 17" – 1 шт. ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Microsoft Windows XP Professional (лицензия № 43178980); Adobe Acrobat Reader (FreeWare); 7-zip для Windows (свободнораспространяемоеПО, лицензия GNU LGPL); Dr.Web (Сертификат №FA87-9L14-RW86-4W64 от 27.04.18); КонсультантПлюс (Договор № 28-13/17-358 от 19.12.17). MicrosoftOffice 2007 (лицензия № 44804588); MarcSQL 1.14 (Лиц. согл. №031120001046).                                       |
| 6256 (помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, г. Нижний Новгород, Казанское ш., 12) | Рабочее место инженера - 5 шт.; ПК на базе IntelDualcore 2.6 ГГц, 2 Гб ОЗУ, 80 гб HDD, монитор 19" в составе локальной вычислительной сети, подключенной к сети Интернет - 1 шт.; ПК на базе IntelCore i3 3.3 ГГц, 2 Гб ОЗУ, 250 гб HDD, монитор 19" в составе локальной вычислительной сети, подключенной к сети Интернет - 3 шт.; ПК на базе IntelCore 2 Duo 2.4 ГГц, 1.5 Гб ОЗУ, 160 гб HDD, монитор 19" в составе локальной вычислительной сети, подключенной к сети Интернет - 1 шт.; ПК на базе IntelPentium 2.4 ГГц, 1 Гб ОЗУ, 250 гб HDD, монитор 19" в составе локальной вычислительной сети, подключенной к сети Интернет - 1 шт.; Стеллаж для хранения - 1 шт. | Microsoft Windows 7 (подпискаDreamSpark Premium, договор №Tr113003 от 25.09.14); Adobe Acrobat Reader (FreeWare); 7-zip для Windows (свободнораспространяемоеПО, лицензия GNU LGPL); Dr.Web (Сертификат №FA87-9L14-RW86-4W64 от 27.04.18); Microsoft Office 2007 (лицензия № 43178972).                                                                                                             |

## 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-рейтинговую систему 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 СДО Moodle.

Теоретический блок содержит 4 раздела, в которые входят 4 мультимедийных лекций, представленных в системе управления электронным обучением СДО Moodle 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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Раздел 1 Физическая культура в системе жизнедеятельности человека</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |              |
| <b>Тема 1.1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с<br>Глава 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов С. 8-32<br>составление конспекта | 2            |
| <b>Тема 1.2.</b> Формирование здорового образа жизни                                         | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с.<br>Глава 2. Формирование здорового образа жизни<br>составление конспекта С. 33-51                                        | 6            |
| <b>Тема 1.3.</b> Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности                 | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. –171 с<br>Глава 3. Современные формы физкультурно-оздоровительной деятельности С.52-64<br>составление конспекта                                                   | 4            |
| <b>Тема 1.4.</b> Виды спорта и их характеристика                                             | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с<br>Глава 4. Виды спорта и их характеристика С. 65-80<br>составление конспекта                                             | 6            |

|                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Тема 1.5.</b><br>Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов                                   | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с<br>Глава 5 Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов С. 81-95<br>составление конспекта                             | 4  |
| <b>Тема 1.6</b> Физическая рекреация студенческой молодежи                                                    | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с<br>Глава 6. Физическая рекреация студенческой молодежи С. 96-110                                                                 | 10 |
| <b>Раздел 2. Основы совершенствования функциональных возможностей человека средствами физической культуры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |
| <b>Тема 2.1</b> Профилактика и коррекция физического состояния человека средствами физической культуры        | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. –171 с<br>Глава 7. Профилактика и коррекция физического состояния человека средствами физической культуры<br>составление конспекта С.111-128                             | 8  |
| <b>Тема 2.2.</b><br>Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности                         | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с<br>Глава 8. Психофизиологические основы труда и интеллектуальной деятельности<br>составление конспекта С. 129-145                | 8  |
| <b>Тема 2.3.</b> Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения                      | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с<br>Глава 9. Двигательный режим и построение системы его индивидуального обеспечения<br>составление конспекта С. 146-155          | 4  |
| <b>Тема 2.4.</b> Управление индивидуальной системой физкультурно-оздоровительной деятельности                 | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с<br>Глава 10 Управление индивидуальной системой физкультурно-оздоровительной деятельности С. 156-168                              | 4  |
| <b>Тема 2.5.</b> Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки              | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 171 с<br>Глава 11. Характеристика средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки С. 169-179<br>составление конспекта | 4  |
| <b>Тема 2.6.</b> Профессионально-                                                                             | чтение основного учебного пособия<br>Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт:                                                                                                                                                                                                                                            | 4  |

|                                 |                                                                                                                                                    |  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| прикладная подготовка студентов | учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. –С. 6-16<br>Глава 12. Профессионально-прикладная подготовка студентов С. 180-195 |  |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

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](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 СДО Moodle 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<br>(№ и<br>наименование)                                          | Разделы/темы<br>модуля                                                                    | Лекции/Учебно-<br>практические<br>занятия/Консультации/<br>СРС/Контроль СРС<br>(контрольные точки)/<br>Итоговый контроль по<br>курсу | Учебные<br>материалы                       | Элемент<br>или ресурс<br>СДО |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|
| 1 Физическая<br>культура в<br>системе<br>жизнедеятельно-<br>сти человека | 1.1 Физическая культура в<br>общекультурной и<br>профессиональной<br>подготовке студентов | Лекция                                                                                                                               | Текстовая<br>лекция                        | Элемент<br>«Лекция»          |
|                                                                          |                                                                                           | Контроль СРС                                                                                                                         | Лекция со<br>встроенны-<br>ми<br>вопросами | Элемент<br>«Лекция»          |
|                                                                          | 1.4 Современные формы<br>физкультурно-<br>оздоровительной<br>деятельности                 | Лекция                                                                                                                               | Видеороли-<br>к                            | Элемент<br>«Лекция»          |
|                                                                          |                                                                                           | Контроль СРС                                                                                                                         | Лекция со<br>встроенны-<br>ми<br>вопросами | Элемент<br>«Лекция»          |
| 2. Основы<br>совершенства                                                | 2.5 Характеристика средств<br>и методов физического                                       | Лекция                                                                                                                               | Текстовая<br>лекция                        | Элемент<br>«Лекция»          |

|                                                                            |                                                         |              |                                 |                   |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------|-------------------|
| ния функциональностей возможностей человека средствами физической культуры | воспитания и спортивной тренировки в НГТУ им. Алексеева | 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 её 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?
  - Особенности 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 сильной 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 физкультминутки 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-ФамилияИнициалы".

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.

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                     |

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института (наименование)  
/Декан факультета (наименование)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**Лист актуализации рабочей программы дисциплины<sup>22</sup>**

«\_\_\_\_\_»

индекс по учебному плану, наименование

для подготовки бакалавров/ специалистов/ магистров

Направление: {шифр – название} \_\_\_\_\_

Направленность: \_\_\_\_\_

Форма обучения \_\_\_\_\_

Год начала подготовки: \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_

Семестр \_\_\_\_\_

а) В рабочую программу не вносятся изменения. Программа актуализирована для 20\_\_ г. начала подготовки.

б) В рабочую программу вносятся следующие изменения (указать на какой год начала подготовки):

1) .....

2) .....

3) .....

Разработчик (и): \_\_\_\_\_  
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021\_\_ г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Лист актуализации принят на хранение:**

Заведующий выпускающей кафедрой (наименование) \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021\_\_ г.

Методический отдел УМУ: \_\_\_\_\_ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021\_\_ г.