

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

---

**Кафедра «Экономика и гуманитарные дисциплины»**

ОДОБРЕНА:

на заседании кафедры разработчика  
протокол № 2 от 24.12.2025 г.

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ Е.Г. Моисеева

«24» декабря 2025 год

УТВЕРЖДЕНА:

на заседании Ученого совета АПИ НГТУ  
протокол № 9 от 25.12.2025 г.

Директор института

\_\_\_\_\_ В.В. Глебов

«25» декабря 2025 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.15 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

для подготовки бакалавров

Направление подготовки:

*01.03.04 Прикладная математика*

Направленность:

*Математическое и программное обеспечение систем  
обработки информации и управления*

Форма обучения:

*очная*

Выпускающая кафедра

*Прикладная математика*

Разработчик (и):

*Тишкина Н.А., к.п.н., доцент*

регистрационный №

*01.03.04 - 48*

Начальник учебного отдела

\_\_\_\_\_ О.Ю. Мельникова  
подпись

Заведующая отделом библиотеки

\_\_\_\_\_ О.Н. Старостина  
подпись

АРЗАМАС, 2026 год

## Оглавление

|                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ..... | 3  |
| 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....                                                                     | 6  |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....                                                                                 | 6  |
| 3.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам.....                                                         | 6  |
| 3.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам, темам.....                                                               | 9  |
| 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                 | 12 |
| 4.1. Учебная литература, печатные издания библиотечного фонда.....                                                                 | 12 |
| 4.2. Справочно-библиографическая литература.....                                                                                   | 12 |
| 4.3 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям.....                                                         | 12 |
| 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                                                      | 13 |
| 5.1. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....       | 13 |
| 5.2. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....                                                     | 13 |
| 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....                 | 14 |
| 7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....                                                               | 15 |
| 7.1. Общие методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины, образовательные технологии.....                       | 15 |
| 7.2. Методические указания для занятий лекционного типа.....                                                                       | 15 |
| 7.3. Методические указания по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа.....                                               | 15 |
| 7.4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся.....                                                              | 15 |
| 8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ.....                                                 | 15 |
| 9. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ.....                                                                      | 16 |

# **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Настоящая рабочая программа дисциплины устанавливает планируемые результаты обучения по дисциплине, а также определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 01.03.04 Прикладная математика, утвержденного приказом Минобрнауки России от 10.01.2018 г. № 11.

Освоение дисциплины вносит вклад в формирование компетенций, предусмотренных ОПОП:

Таблица 1

| Код компетенции           | Формулировка компетенции                                                                                                                 |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Универсальные (УК)</b> |                                                                                                                                          |
| УК-7                      | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

Для категорий «знать, уметь, владеть» планируется достижение результатов обучения по дисциплине, вносящих на соответствующих уровнях вклад в формирование компетенций, предусмотренных основной профессиональной образовательной программой (таблица 2).

Таблица 2 – Индикаторы достижения компетенции

| Код и наименование компетенции                                                                                                                 | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                        | Код и наименование дескриптора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Оценочные материалы (ОМ)        |                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | текущего контроля               | промежуточного контроля                                            |
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | <p><b>Знать:</b> современные средства, принципы и методы физической культуры, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью</p> <p><b>Уметь:</b> применять здоровье сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для реализации их в профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> современной системой практических умений и навыков в сфере укрепления и сохранения здоровья, профессионального долголетия, а также по организации оптимальной двигательной активности</p>                                        | Выполнение практических заданий | Итоговый тест для проведения промежуточной аттестации в СДО MOODLE |
|                                                                                                                                                | ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                                               | <p><b>Знать:</b> современную систему знаний о культуре, здоровье и мерах профилактики различных заболеваний, а также основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках</p> <p><b>Уметь:</b> оптимально сочетать и использовать физическую, умственную нагрузки в достижении планируемых результатов, в том числе при разработке и внедрении рационального режима двигательной активности</p> <p><b>Владеть:</b> передовыми знаниями и способами планирования своего рабочего и свободного времени для повышения профессиональной работоспособности</p> | Выполнение практических заданий | Итоговый тест для проведения промежуточной аттестации в СДО MOODLE |
|                                                                                                                                                | ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности                                                          | <p><b>Знать:</b> методики и технологии по организации здорового образа жизни, правил безопасности и основ профилактики травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p> <p><b>Уметь:</b> применять методы и средства оздоровления в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> <p><b>Владеть:</b> здоровье сберегающими компетенциями, позволяющими самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни, оптимального уровня работоспособности</p>                                                              |                                 |                                                                    |

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включена в вариативную часть, формируемую участниками образовательных отношений, образовательной программы. Дисциплина реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОП ВО и УП по направлению подготовки 01.03.04 Прикладная математика.

Дисциплина базируется на дисциплине «Физическая культура и спорт» в объеме курса средней школы.

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», необходимы при изучении следующих дисциплин «Физическая культура и спорт».

Особенностью дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 3.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов, распределение часов по видам работ по семестрам представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам для студентов очной формы обучения

| Вид учебной работы                                                                                                                                   | Трудоемкость в час                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      | В т.ч. по семестрам                              |
|                                                                                                                                                      | 1 сем                                            |
|                                                                                                                                                      | очная                                            |
| Формат изучения дисциплины                                                                                                                           | с использованием элементов электронного обучения |
| Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану                                                                                                      | 54                                               |
| 1. Контактная работа:                                                                                                                                | 54                                               |
| 1.1 Аудиторная работа, в том числе:                                                                                                                  | -                                                |
| лекции                                                                                                                                               | -                                                |
| лабораторные                                                                                                                                         | -                                                |
| практические                                                                                                                                         | 54                                               |
| 1.2 Контрольно-самостоятельная работа                                                                                                                | -                                                |
| курсовая работа/курсовой проект                                                                                                                      | -                                                |
| текущий контроль, консультации по дисциплине                                                                                                         | -                                                |
| контактная работа на промежуточном контроле (экзамене)                                                                                               | -                                                |
| реферат, расчетно-графическая работа, контрольная работа                                                                                             | -                                                |
| 2. Самостоятельная работа                                                                                                                            | -                                                |
| 1.1 самостоятельная работа (самостоятельное изучение разделов, самоподготовка, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиум и т.д.) | -                                                |
| 1.2 подготовка к контролю                                                                                                                            | -                                                |
| 3. Форма контроля                                                                                                                                    | Зачет                                            |

|                                                                                                                                                      | 2 сем                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      | очная                                            |
| <b>Формат изучения дисциплины</b>                                                                                                                    | с использованием элементов электронного обучения |
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану                                                                                               | <b>54</b>                                        |
| <b>1. Контактная работа:</b>                                                                                                                         | <b>54</b>                                        |
| <b>1.1 Аудиторная работа, в том числе:</b>                                                                                                           | -                                                |
| лекции                                                                                                                                               | -                                                |
| лабораторные                                                                                                                                         | -                                                |
| практические                                                                                                                                         | 54                                               |
| <b>1.2 Контрольно-самостоятельная работа</b>                                                                                                         | -                                                |
| курсовая работа/курсовой проект                                                                                                                      | -                                                |
| текущий контроль, консультации по дисциплине                                                                                                         | -                                                |
| контактная работа на промежуточном контроле (экзамене)                                                                                               | -                                                |
| реферат, расчетно-графическая работа, контрольная работа                                                                                             | -                                                |
| <b>2. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                     | -                                                |
| 1.1 самостоятельная работа (самостоятельное изучение разделов, самоподготовка, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиум и т.д.) | -                                                |
| 1.2 подготовка к контролю                                                                                                                            | -                                                |
| <b>3. Форма контроля</b>                                                                                                                             | Зачет                                            |
|                                                                                                                                                      | 3 сем                                            |
|                                                                                                                                                      | очная                                            |
| <b>Формат изучения дисциплины</b>                                                                                                                    | с использованием элементов электронного обучения |
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану                                                                                               | <b>54</b>                                        |
| <b>1. Контактная работа:</b>                                                                                                                         | <b>54</b>                                        |
| <b>1.1 Аудиторная работа, в том числе:</b>                                                                                                           | -                                                |
| лекции                                                                                                                                               | -                                                |
| лабораторные                                                                                                                                         | -                                                |
| практические                                                                                                                                         | 54                                               |
| <b>1.2 Контрольно-самостоятельная работа</b>                                                                                                         | -                                                |
| курсовая работа/курсовой проект                                                                                                                      | -                                                |
| текущий контроль, консультации по дисциплине                                                                                                         | -                                                |
| контактная работа на промежуточном контроле (экзамене)                                                                                               | -                                                |
| реферат, расчетно-графическая работа, контрольная работа                                                                                             | -                                                |
| <b>2. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                     | -                                                |
| 1.1 самостоятельная работа (самостоятельное изучение разделов, самоподготовка, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиум и т.д.) | -                                                |
| 1.2 подготовка к контролю                                                                                                                            | -                                                |
| <b>3. Форма контроля</b>                                                                                                                             | Зачет                                            |

|                                                                                                                                                      |                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      | 4 сем                                            |
|                                                                                                                                                      | <b>очная</b>                                     |
| <b>Формат изучения дисциплины</b>                                                                                                                    | с использованием элементов электронного обучения |
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану                                                                                               | <b>54</b>                                        |
| <b>1. Контактная работа:</b>                                                                                                                         | <b>54</b>                                        |
| <b>1.1 Аудиторная работа, в том числе:</b>                                                                                                           | -                                                |
| лекции                                                                                                                                               | -                                                |
| лабораторные                                                                                                                                         | -                                                |
| практические                                                                                                                                         | 54                                               |
| <b>1.2 Контрольно-самостоятельная работа</b>                                                                                                         | -                                                |
| курсовая работа/курсовой проект                                                                                                                      | -                                                |
| текущий контроль, консультации по дисциплине                                                                                                         | -                                                |
| контактная работа на промежуточном контроле (экзамене)                                                                                               | -                                                |
| реферат, расчетно-графическая работа, контрольная работа                                                                                             | -                                                |
| <b>2. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                     | -                                                |
| 1.1 самостоятельная работа (самостоятельное изучение разделов, самоподготовка, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиум и т.д.) | -                                                |
| 1.2 подготовка к контролю                                                                                                                            | -                                                |
| <b>3. Форма контроля</b>                                                                                                                             | Зачет                                            |
|                                                                                                                                                      | 5 сем                                            |
|                                                                                                                                                      | <b>очная</b>                                     |
| <b>Формат изучения дисциплины</b>                                                                                                                    | с использованием элементов электронного обучения |
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану                                                                                               | <b>54</b>                                        |
| <b>1. Контактная работа:</b>                                                                                                                         | <b>54</b>                                        |
| <b>1.1 Аудиторная работа, в том числе:</b>                                                                                                           | -                                                |
| лекции                                                                                                                                               | -                                                |
| лабораторные                                                                                                                                         | -                                                |
| практические                                                                                                                                         | 54                                               |
| <b>1.2 Контрольно-самостоятельная работа</b>                                                                                                         | -                                                |
| курсовая работа/курсовой проект                                                                                                                      | -                                                |
| текущий контроль, консультации по дисциплине                                                                                                         | -                                                |
| контактная работа на промежуточном контроле (экзамене)                                                                                               | -                                                |
| реферат, расчетно-графическая работа, контрольная работа                                                                                             | -                                                |
| <b>2. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                     | -                                                |
| 1.1 самостоятельная работа (самостоятельное изучение разделов, самоподготовка, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиум и т.д.) | -                                                |
| 1.2 подготовка к контролю                                                                                                                            | -                                                |
| <b>3. Форма контроля</b>                                                                                                                             | Зачет                                            |

|                                                                                                                                                      | 6 сем                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      | очная                                            |
| <b>Формат изучения дисциплины</b>                                                                                                                    | с использованием элементов электронного обучения |
| <b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану                                                                                               | <b>58</b>                                        |
| <b>1. Контактная работа:</b>                                                                                                                         | <b>58</b>                                        |
| <b>1.1 Аудиторная работа, в том числе:</b>                                                                                                           | -                                                |
| лекции                                                                                                                                               | -                                                |
| лабораторные                                                                                                                                         | -                                                |
| практические                                                                                                                                         | 58                                               |
| <b>1.2 Контрольно-самостоятельная работа</b>                                                                                                         | -                                                |
| курсовая работа/курсовой проект                                                                                                                      | -                                                |
| текущий контроль, консультации по дисциплине                                                                                                         | -                                                |
| контактная работа на промежуточном контроле (экзамене)                                                                                               | -                                                |
| реферат, расчетно-графическая работа, контрольная работа                                                                                             | -                                                |
| <b>2. Самостоятельная работа</b>                                                                                                                     | -                                                |
| 1.1 самостоятельная работа (самостоятельное изучение разделов, самоподготовка, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиум и т.д.) | -                                                |
| 1.2 подготовка к контролю                                                                                                                            | -                                                |
| <b>3. Форма контроля</b>                                                                                                                             | Зачет                                            |

### 3.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам, темам

Таблица 4 – Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов очной формы обучения

| Планируемые<br>(контролируемые)<br>результаты<br>освоения: код УК;<br>ОПК; ПК и<br>индикаторы<br>достижения<br>компетенций | Наименование разделов, тем                                                                                        | Виды учебной работы<br>(час) |                        |                         |                                     | Вид СРС                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
|                                                                                                                            |                                                                                                                   | Контактная<br>работа         |                        |                         | Самостоятельная<br>работа студентов |                                    |
|                                                                                                                            |                                                                                                                   | Лекции                       | Лабораторные<br>работы | Практические<br>занятия |                                     |                                    |
| УК – 7<br>ИУК – 7.1<br>ИУК – 7.2.<br>ИУК – 7.3.                                                                            | № 1,3,5 семестры                                                                                                  |                              |                        |                         |                                     |                                    |
|                                                                                                                            | ПЗ№1 Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: низкий старт. Стартовое ускорение. Контрольный бег 100м.         |                              |                        | 8                       |                                     | Подготовка к практическим занятиям |
|                                                                                                                            | ПЗ№2 Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Контрольный бег 2000 м - девушки, 3000м - юноши                   |                              |                        | 8                       |                                     |                                    |
|                                                                                                                            | ПЗ№3 Легкая атлетика. Техника кроссового бега: старт, бег по мягкому и скользкому грунту. Бег в гору и под уклон. |                              |                        | 8                       |                                     |                                    |
|                                                                                                                            | ПЗ№4 Легкая атлетика. Преодоление препятствий. Тренировка. Контрольный бег на пересеченной местности.             |                              |                        | 8                       |                                     |                                    |
|                                                                                                                            | ПЗ№5 Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Техника прыжка «согнув ноги». Контрольные прыжки.                 |                              |                        | 8                       |                                     |                                    |
|                                                                                                                            | ПЗ№6 Легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега. «Перешагиванием». Контрольные прыжки                             |                              |                        | 8                       |                                     |                                    |

|                                                                                                                        |  |  |            |  |                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|------------------------------------|
| ПЗ№7 Легкая атлетика. Метание гранаты.                                                                                 |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№8 Легкая атлетика. Общефизическая подготовка легкоатлета. Тестирование физической подготовленности                  |  |  | 10         |  |                                    |
| ПЗ№9 Легкая атлетика. Скоростно-силовая, силовая подготовка бегуна на средние и дальние дистанции.                     |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№10 Легкая атлетика. Специальная подготовка . Развитие общей, скоростной и силовой выносливости легкоатлета.         |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№11 Гимнастика. Строевые и общеразвивающие упражнения.                                                               |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№12 Гимнастика. Общефизическая подготовка. Строевые перестроения.                                                    |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№13 Гимнастика. Акробатические упражнения                                                                            |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№14 Гимнастика. Развитие координации движений. Кувырки вперед, назад.                                                |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№15 Гимнастика. Упражнения для развития гибкости..                                                                   |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№16 Гимнастика. Упражнения на равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке. ОФП.                                |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№17 Гимнастика. Специальная подготовка гимнаста. Упражнения на развитие силы и силовых способностей.                 |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№18 Гимнастика. Вольные упражнения. Упражнения на координацию движений..                                             |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№19. Гимнастика. Упражнения на развитие общей, силовой выносливости.                                                 |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№20 Гимнастика. Элементы силовой гимнастики.                                                                         |  |  | 8          |  |                                    |
| <b>Итого за 1,3,5 семестры</b>                                                                                         |  |  | <b>162</b> |  |                                    |
| <b>№ 2,4,6 семестры</b>                                                                                                |  |  |            |  |                                    |
| ПЗ№1 Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный, четырехшажный ход.                     |  |  | 8          |  | Подготовка к практическим занятиям |
| ПЗ№2 Лыжная подготовка. Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход                                            |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№3 Лыжная подготовка. Коньковый ход. Общефизическая подготовка лыжника.                                              |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№4 Лыжная подготовка. Способы подъемов на лыжах: скользящим и ступающим шагом: "полуелочкой", "елочкой", "лесенкой". |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№5 Лыжная подготовка. Способы спусков на лыжах: в основной стойке; высокой; низкой                                   |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№6 Лыжная подготовка. Способы торможения на лыжах: "плугом", палками.                                                |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№7 Лыжная подготовка. Способы поворотов на лыжах в движении:                                                         |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№8 Лыжная подготовка. Способы поворотов на лыжах в движении: переступанием, «плугом», «полуплугом».                  |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№9 Лыжная подготовка. Тренировка: равномерная, переменная, интервальная.                                             |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№10 Лыжная подготовка. Контрольное прохождение дистанции (3 км, 5 км).                                               |  |  | 8          |  |                                    |
| ПЗ№11 Волейбол Техника нападения: техника                                                                              |  |  | 8          |  |                                    |

|  |                                                                                          |  |  |            |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------|--|
|  | владения мячом (подачи, передачи, нападающий удар);                                      |  |  |            |  |
|  | ПЗ№12 Волейбол Техника защиты: прием мяча.                                               |  |  | 8          |  |
|  | ПЗ№13 Волейбол Тактика нападения: индивидуальные действия                                |  |  | 8          |  |
|  | ПЗ№14 Волейбол Индивидуальные действия, групповые и командные действия                   |  |  | 8          |  |
|  | ПЗ№15 Волейбол Тактика защиты. Игра в команде.                                           |  |  | 8          |  |
|  | ПЗ№16 Волейбол Тренировка и двусторонняя игра.                                           |  |  | 8          |  |
|  | ПЗ№17 Баскетбол. Характеристика игры. Общефизическая подготовка баскетболиста.           |  |  | 8          |  |
|  | ПЗ№18 Баскетбол. Техника игры. Технические характеристики                                |  |  | 8          |  |
|  | ПЗ№19 Баскетбол. Стратегия и тактика игры в баскетбол. Психологическая подготовка.       |  |  | 8          |  |
|  | ПЗ№20 Баскетбол. Методические приемы в баскетболе. Специальная подготовка баскетболиста. |  |  | 8          |  |
|  | ПЗ№21 Баскетбол. Основные методики тренировки баскетболистов. Игра в команде.            |  |  | 3          |  |
|  | ПЗ№22 Баскетбол. Планирование тренировки баскетболистов. Двусторонняя игра.              |  |  | 3          |  |
|  | <b>Итого за 2,4,6 семестры</b>                                                           |  |  | <b>328</b> |  |
|  | <b>Итого по дисциплине</b>                                                               |  |  | <b>328</b> |  |

Используемые активные и интерактивные технологии приведены в таблице 5.

Таблица 5 - Используемые активные и интерактивные образовательные технологии

|                      |                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Вид занятий          | Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий |
| Практические занятия | Технологии работы в малых группах<br>Технология коллективной работы           |

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебная литература, печатные издания библиотечного фонда

1. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html> (дата обращения: 03.07.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Карась, Т. Ю. Методика обучения предмету «Физическая культура» : учебно-практическое пособие для СПО / Т. Ю. Карась. — Саратов : Профобразование, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4488-0332-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html> (дата обращения: 03.07.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 4.2. Справочно-библиографическая литература

1. Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. —

URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html> (дата обращения: 03.07.2026). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 03.07.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111441.html> (дата обращения: 03.07.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

#### **4.3 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям**

1. Положение по виду деятельности «Методические рекомендации к лекционным и практическим занятиям по дисциплине» НГТУ ПВД 11.6/145-23 от 27 февраля 2023 г. Электронный адрес: <https://api.nntu.ru/sveden/files/000651.pdf>
2. Положение по виду деятельности «Методические рекомендации по оформлению практических работ обучающихся» НГТУ ПВД 11.6/146-23 от 27 февраля 2023 г. Электронный адрес: <https://api.nntu.ru/sveden/files/000653.pdf>
3. Положение по виду деятельности «Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы студентов по дисциплине» НГТУ ПВД 11.6/148-23 от 27 февраля 2023 г. Электронный адрес: <https://api.nntu.ru/sveden/files/000654.pdf>
4. Положение по виду деятельности «Методические рекомендации по применению интерактивных форм, методов и технологий обучения» НГТУ ПВД 11.6/144-23 от 27 февраля 2023 г. Электронный адрес: <https://api.nntu.ru/sveden/files/000650.pdf>

## 5. 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).

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

1. Электронно-библиотечная система издательства «IPRbooks» [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
2. Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Научная электронная библиотека открытого доступа КиберЛенинка <https://cyberleninka.ru/journal>
4. Электронно-библиотечная система издательства «Наука» <https://www.libnauka.ru>
5. Информационная система доступа к каталогам библиотек сферы образования и науки ЭКБСОН <http://www.vlibrary.ru>

### 5.2. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Таблица 6 – Перечень программного обеспечения

| Программное обеспечение, используемое в университете на договорной основе                                                                                                                                                                               | Программное обеспечение свободного распространения                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Windows 10 (Подписка DreamSpark Premium договор № Tr000153075 от 11.04.2017)                                                                                                                                                                            | 7-Zip (GNU LGPL)                                                           |
| Windows 7 (Подписка DreamSpark Premium договор № Tr000153075 от 11.04.2017)                                                                                                                                                                             | GoogleChrome (Проприетарное (закрытое) бесплатное программное обеспечение) |
| WindowsXPsp3 (Лицензия №46931090 от 20.05.2010)                                                                                                                                                                                                         | YandexBrowser (Бесплатное)                                                 |
| ABBYY FineReader 10 Corporate Edition (Сертификат AF10-3S1V25-102 от 04.06.2010)                                                                                                                                                                        | MozillaFirefox (MPL 2.0 (Mozilla Public License))                          |
| MSOffice 2003 (Договор №870/М от 23.01.2007)                                                                                                                                                                                                            | PostgreSQL (лицензия PostgreSQL)                                           |
| MS Office-2007 Russian<br>(Лицензия №41807118 от 21.02.2007,<br>Лицензия №42209957 от 07.02.2007,<br>Лицензия №46316023 от 21.12.2009,<br>Лицензия №42031824 от 12.04.2007,<br>Лицензия № 64093576 от 19.09.2014,<br>Лицензия № 41751711 от 07.02.2007) |                                                                            |
| MS Office-2010 Russian Standart<br>(Лицензия №46931090 от 20.05.2010)                                                                                                                                                                                   |                                                                            |
| Мой Офис Стандартный (Договор № Л-80878 02.04.2019)                                                                                                                                                                                                     |                                                                            |

Таблица 7 – 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. | Сайт «Интернет и Право»                                                     | <a href="https://internet-law.ru/">https://internet-law.ru/</a>                              |
| 2. | Библиотека нормативной документации                                         | <a href="https://files.stroyinf.ru/">https://files.stroyinf.ru/</a>                          |
| 3. | База данных свободного доступа Polpred<br>Обзор СМИ                         | <a href="https://polpred.com/news">https://polpred.com/news</a>                              |

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

Для проведения учебных занятий по дисциплине могут быть использованы любые учебные аудитории, лаборатории или специализированные помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения в соответствии с требованиями к реализации программы. Сведения об оборудованных учебных кабинетах размещена на сайте АПИ НГТУ (<https://api.nntu.ru>) в разделе «Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса. Доступная среда» по ссылке: <https://api.nntu.ru/sveden/objects/>

Таблица 8 – Оснащенность аудиторий и помещений для проведения учебных занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине

| Адрес места нахождения                                                              | Наименование оборудованного учебного кабинета | Оснащенность оборудованного учебного кабинета                | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 607227,<br>Нижегородская область,<br>г. Арзамас,<br>ул. Калинина,<br>дом 19, пом.№1 | Спортзал № 209                                |                                                              |                                                                                      |
| 607227,<br>Нижегородская область,<br>г. Арзамас,<br>ул. Калинина,<br>дом 19, пом.№1 | Кабинет самоподготовки студентов № 316        | 1. Рабочее место студента, оснащенное ПК с монитором – 5 шт. | 607227, Нижегородская область, г. Арзамас, ул. Калинина, дом 19, пом.№1              |

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Общие методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины, образовательные технологии**

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

Контактная работа проводится в аудиторной и внеаудиторной форме, а также в электронной информационно-образовательной среде института (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.

При преподавании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются современные образовательные технологии, позволяющие повысить активность студентов при освоении материала курса.

Весь материал курса, а также иные материалы находятся в свободном доступе в системе MOODLE на странице курса «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по адресу: <https://sdo.api.ntnu.ru/mod/assign/view.php?id=5372> и могут быть проработаны студентами в ходе самостоятельной работы.

### **7.2. Методические указания для занятий лекционного типа**

Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.

### **7.3. Методические указания по освоению дисциплины на занятиях семинарского типа**

Основной формой проведения практических занятий является учебно-тренировочные занятия, направленные на приобретение опыта творческой практической деятельности, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, а также направленного формирования качеств и свойств личности.

Практические (семинарские) занятия обеспечивают развитию общей и физической подготовленности, а также повышение умственной работоспособности.

### **7.4. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся**

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине базируется на перечне компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения всех результатов обучения, запланированных для дисциплины.

ФОС включает в себя:

- ~ перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;

- ~ описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;

- ~ типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;

- ~ методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся НГТУ им. Р.Е. Алексеева.

## **9. АДАПТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ И ИНВАЛИДОВ**

Согласно Федеральному закону от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 79, п.8 профессиональное обучение и профессиональное образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляются на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Адаптированная рабочая программа разрабатывается по каждой направленности при наличии заявления со стороны обучающегося (родителей, законных представителей) и медицинских показаний (рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии). Для инвалидов адаптированная образовательная программа разрабатывается в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.