

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор института:

_____ Глебов В.В.

« 25 » декабря _____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

_____ Б1.О.38 Физическая культура и спорт _____

(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

для подготовки бакалавров

Направление подготовки _____ 15.03.01 машиностроение _____
(код и направление подготовки)

Направленность _____ Технология, оборудование и автоматизация машиностроительных производств _____
(наименование профиля, программы магистратуры)

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

Год начала подготовки _____ 2026 _____

Объем дисциплины _____ 72/2 _____
(часов/з.е)

Промежуточная аттестация _____ зачет _____
(экзамен, зачет с оценкой, зачет)

Выпускающая кафедра _____ Технология машиностроения _____
(наименование кафедры)

Кафедра-разработчик _____ Экономика и гуманитарные дисциплины _____
(наименование кафедры)

Разработчик(и) _____ Тишкина Н.А., к.п.н., доцент _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение, утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.08.2021 г. № 727 на основании учебного плана, принятого Ученым советом АПИ НГТУ, протокол от 25.12.2025 г. № 9

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры-разработчика, протокол от 24.12.2025 г. № 2

Заведующий кафедрой _____ Моисеева Е.Г.
(подпись) (ФИО)

Рабочая программа рекомендована к утверждению УМК института
протокол от 24.12.2025 г. № 10

Зам. директора по УР _____ Шурыгин А.Ю.
(подпись)

Рабочая программа зарегистрирована в учебном отделе № 15.03.01-38

Начальник УО _____ Мельникова О.Ю.
(подпись)

Заведующая отделом библиотеки _____ Старостина О.Н.
(подпись)

Оглавление

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
1.1. Цель освоения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля)	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	6
4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам	6
4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам, темам.....	6
5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	8
5.1. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания.....	8
5.2. Оценочные средства для контроля освоения дисциплины	12
<u>5.2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости</u>	<u>12</u>
Типовые вопросы для текущего контроля знаний	12
5.3. Процедура оценивания результатов обучения по дисциплине	14
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	16
6.1 Основная литература	16
6.2 Дополнительная литература	16
6.3 Нормативно-правовые документы	16
6.4 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям	16
7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17
7.1 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая электронные библиотечные и информационно-справочные системы	17
7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства необходимого для освоения дисциплины.....	17
8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ	17
9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ).....	18
10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	18
10.1 Общие методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины, образовательные технологии.....	18
10.2 Методические указания для занятий лекционного типа	<u>18</u>
10.3. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся	<u>18</u>
10.4 Методические указания по обеспечению образовательного процесса	19
Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины	<u>19</u>

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цель освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля)

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовка её к профессиональной деятельности
- приобретение знаний, умений и навыков физической культуры, спорта и туризма;
- выработка навыков самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие волевых, нравственных, морально-волевых качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательный перечень дисциплин обязательной части Блока 1 образовательной программы. Дисциплина реализуется в соответствии с требованиями ФГОС, ОП ВО и УП по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение.

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

Результаты обучения, полученные при освоении дисциплины «Физическая культура и спорт», необходимы при изучении следующих дисциплин «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 «Физическая культура и спорт» направлен на формирование элементов универсальной компетенции УК-7 в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по направлению подготовки 15.03.01 Машиностроение.

Таблица 3.1 – Формирование компетенций дисциплинами

Код компетенции / наименование дисциплин, формирующих компетенцию совместно	Семестры формирования дисциплины							
	Компетенции берутся из УП по направлению подготовки бакалавра / магистра							
	1	2	3	4	5	6	7	8
УК-7								
Физическая культура и спорт								
Элективные курсы по физической культуре и спорту								
Подготовка к процедуре защиты и защита ВКР								

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт», соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП, представлен в табл. 3.2.

Таблица 3.2 – Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОП

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

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1 Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зач. ед. или 72 часа, распределение часов по видам работ по семестрам представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ по семестрам для студентов очной / заочной формы обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость в час		
	Всего час.	В т.ч. по семестрам	
		3 семестр/ 3 семестр	№ семестр
Формат изучения дисциплины	с использованием элементов электронного обучения		
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	72/72	72/72	
1. Контактная работа:	14/6	14/6	
1.1. Аудиторная работа, в том числе:	10/2	10/2	
занятия лекционного типа (Л)	10/2	10/2	
занятия семинарского типа (ПЗ – семинары, практические занятия и др.)			
лабораторные работы (ЛР)			
1.2. Внеаудиторная, в том числе	4/4	4/4	
курсовая работа (проект) (КР/КП) (консультация, защита)			
текущий контроль, консультации по дисциплине	4/4	4/4	
контактная работа на промежуточном контроле (КРА)			
2. Самостоятельная работа (СРС)	58/66	58/66	
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.)	50/58	50/58	
Подготовка к экзамену (контроль)			
Подготовка к зачету / зачету с оценкой (контроль)	8/8	8/8	

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам, темам

Таблица 4.2 – Содержание дисциплины, структурированное по темам, для студентов очной/заочной формы обучения

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы (час)				Вид СРС
		Контактная работа			Самостоятельная работа студентов	
		Лекции	Лабораторные работы	Практические занятия		
3 семестр/3 семестр						
УК – 7 ИУК – 7.1	Раздел 1. Организация и проведение занятий физической культурой в техническом вузе					
	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2/2			2/2	Подготовка к лекциям [6.1.1], [6.1.2], [6.2.1], [6.2.2] [6.2.3].
	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	2/-			2/2	
	Тема 1.3 Спорт.	2/-			2/2	
	Тема 1.4 ЗОЖ и его отражение в профессиональной деятельности	2/-			2/1	
Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2/-			2/1		

УК – 7 ИУК – 7.2. ИУК – 7.3.	Итого по 1 разделу	10/2			10/8	
	Раздел 2. Самостоятельная учебно-исследовательская деятельность по физической культуре студентов инженерных специальностей					
	Самостоятельная работа №1 "Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками ходьбы, передвижения на лыжах, плавания".				4/5	Подготовка отчета по самостоятельной работе №1
	Самостоятельная работа №2 "Основные положения методики закаливания".				4/5	Подготовка отчета по самостоятельной работе №2
	Самостоятельная работа №3 "Методики самоконтроля за функциональным состоянием организма.				4/5	Подготовка отчета по самостоятельной работе №3
	Самостоятельная работа №4 "Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта"				4/5	Подготовка отчета по самостоятельной работе №4
	Самостоятельная работа №5 "Простейшие методики адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.				4/5	Подготовка отчета по самостоятельной работе №5
	Самостоятельная работа №6 "Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности"				4/5	Подготовка отчета по самостоятельной работе №6
	Самостоятельная работа №7 "Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности".				4/5	Подготовка отчета по самостоятельной работе №7
	Самостоятельная работа №8 "Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, функциональных проб".				4/5	Подготовка отчета по самостоятельной работе №8
	Самостоятельная работа №9 "Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста".				4/5	Подготовка отчета по самостоятельной работе №9
	Самостоятельная работа №10 "Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста".				4/5	Подготовка отчета по самостоятельной работе №10
	Итого по 2 разделу				40/50	
	Итого за семестр	10/2			50/58	
Итого по дисциплине	10/2			50/58		

Используемые активные и интерактивные технологии приведены в таблице 4.3.

Таблица 4.3 - Используемые активные и интерактивные образовательные технологии

Вид занятий	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий
Лекции	Технология развития критического мышления Дискуссионные технологии

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

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

Оценочные процедуры текущего контроля успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся преподавателем дисциплины.

Для оценки текущего контроля **знаний** используются контрольные вопросы.

Для оценки текущего контроля **умений** и **навыков** проводится самостоятельная работа в форме выполнения заданий. При выполнении заданий самостоятельной работы преподавателем оценивается качество выполненного задания, срок его выполнения, качество и срок оформления отчета, ответы на вопросы преподавателя.

Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания на этапе текущей аттестации представлены в табл. 5.1.

Итоговый тест для промежуточной аттестации в форме зачета сформирован в системе MOODLE.

Итоговый тест для промежуточной аттестации содержит 20 тестовых вопросов (1 вопрос теста = 1 балл), время на проведение тестирования 30 минут. На итоговый тест дается 2 попытки. Промежуточная аттестация считается пройденной, если в результате тестирования студент набрал не менее 14 баллов (ответил верно на 70% вопросов итогового теста).

Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания на этапе промежуточной аттестации представлены в табл. 5.2.

Таблица 5.1 – Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания на этапе текущей аттестации

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора компетенции	Показатели контроля успеваемости	Критерии и шкала оценивания		Форма контроля
			Критерий 1 – уровень показателя достаточный (задание выполнено)	Критерий 2 – уровень показателя недостаточный (задание не выполнено)	
УК-7. 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	Знать: Знать: современные средства, принципы и методы физической культуры, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью (ИУК-7.1)	Содержание контрольного вопроса раскрыто полно, точно использована профессиональная терминология;	Не раскрыто основное содержание контрольного вопроса; материал в ответе изложен неполно, допущены ошибки при использовании профессиональной терминологии	Ответы на контрольные вопросы по разделу № 1
		Уметь: Уметь: применять здоровые сберегающие технологии с учетом особенностей организма для реализации их в профессиональной деятельности (ИУК -7.1)	Задания самостоятельной работы выполнены качественно, оформлены в срок и в полном объеме**	Задания самостоятельной работы не выполнены и не оформлены	Контроль выполнения самостоятельной работы №1-5
		Владеть: Владеть: современной системой практических умений и навыков в сфере укрепления и сохранения здоровья, профессионального долголетия, а также по организации оптимальной двигательной активности (ИУК-7.1)	Задания самостоятельной работы выполнены качественно, оформлены в срок и в полном объеме**	Задания самостоятельной работы не выполнены и не оформлены	Контроль выполнения самостоятельной работы №6-10
	ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и	Знать: Знать: современную систему знаний о культуре, здоровье и мерах профилактики	Содержание контрольного вопроса раскрыто полно, точно использована профессиональная	Не раскрыто основное содержание контрольного вопроса; материал в ответе изложен неполно,	Ответы на контрольные вопросы по разделу № 1

	умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	различных заболеваний, а также основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках (ИУК-7.2)	терминология;	допущены ошибки при использовании профессиональной терминологии	
		Уметь: Уметь: оптимально сочетать и использовать физическую, умственную нагрузки в достижении планируемых результатов, в том числе при разработке и внедрении рационального режима двигательной активности (ИУК -7.2)	Задания самостоятельной работы выполнены качественно, оформлены в срок и в полном объеме**	Задания самостоятельной работы не выполнены и не оформлены	Контроль выполнения самостоятельной работы №1-5
		Владеть: Владеть: передовыми знаниями и способами планирования своего рабочего и свободного времени для повышения профессиональной работоспособности (ИУК - 7.2)	Задания самостоятельной работы выполнены качественно, оформлены в срок и в полном объеме**	Задания самостоятельной работы выполнены качественно, оформлены в срок и в полном объеме**	Контроль выполнения самостоятельной работы №6-10
	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знать: Знать: методики и технологии по организации здорового образа жизни, правил безопасности и основ профилактики травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (ИУК -7.3)	Содержание контрольного вопроса раскрыто полно, точно использована профессиональная терминология;	Не раскрыто основное содержание контрольного вопроса; материал в ответе изложен неполно, допущены ошибки при использовании профессиональной терминологии	Ответы на контрольные вопросы по разделу № 1
	Уметь: Уметь: : применять методы и средства оздоровления в	Задания самостоятельной работы выполнены качественно, оформлены	Задания самостоятельной работы не выполнены качественно, оформлены	Контроль выполнения самостоятельной работы №1-5	

		различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (ИУК -7.3)	в срок и в полном объеме**	в срок и в полном объеме**	
		Владеть: Владеть: здоровьем сберегающими компетенциями, позволяющими самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни, оптимального уровня работоспособности (ИУК - 7.3)	Задания самостоятельной работы выполнены качественно, оформлены в срок и в полном объеме**	Задания самостоятельной работы не выполнены качественно, оформлены в срок и в полном объеме**	Контроль выполнения самостоятельной работы №6-10

*) за каждый тест назначается по 1 баллу

*) за каждую самостоятельную работу по 1 баллу

Таблица 5.2 – Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания на этапе промежуточной аттестации (зачет)

Показатели контроля успеваемости	Шкала оценивания	
	Критерий 1 – уровень показателя достаточный – студент правильно ответил на 70 и более процентов тестовых вопросов	Критерий 2 – уровень показателя недостаточный – студент правильно ответил менее чем на 70 процентов тестовых вопросов; отказ от тестирования
Уровень теоретической подготовки студента (количество правильных ответов на тестовые вопросы зачета)	зачтено	не зачтено

Оценка по промежуточной аттестации в форме зачета может также определяться по совокупности результатов текущего контроля успеваемости по дисциплине.

5.2. Оценочные средства для контроля освоения дисциплины

5.2.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в ходе текущего контроля успеваемости

Для текущего контроля знаний, умений и навыков студентов по дисциплине проводится комплексная оценка, включающая:

- ответы на контрольные вопросы;
- оформление отчетов по самостоятельной работе

Типовые вопросы для текущего контроля знаний

Раздел 1 Организация и проведение физической культуры в техническом ВУЗе

1. Понятие термина - физическая культура.
2. Компоненты физической культуры.
3. Фоновые виды физической культуры.
4. Профессиональная направленность физической культуры.
5. Уровни проявления физической культуры личности.
6. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
7. Гуманитарная значимость физической культуры.
8. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
9. Социальные функции физической культуры.
10. Основные понятия социально-биологических основ физической культуры.
11. Функциональные системы организма (основные понятия, компоненты, показатели).
12. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма.
13. Основные средства физической культуры (классификация)
14. Вспомогательные средства физической культуры
15. Утомление и восстановление при физической и умственной работе
16. Понятие «Здоровье» как ценность и факторы его определяющие, содержание и критерии оценки
17. Оценка функционального состояния систем организма
18. Определение физического развития и методы оценки
19. Характеристика конституций тела

Типовые задания для самостоятельной работы

Раздел 2 Самостоятельная учебно-исследовательская деятельность по физической культуре студентов инженерных специальностей.

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и

- навыками ходьбы, передвижения на лыжах, плавания.
- 2. Основные положения методики закаливания.
- 3. Методики самоконтроля за функциональным состоянием организма
- 4. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
- 5. Простейшие методики адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
- 6. Методика составления простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности.
- 7. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
- 8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, функциональных проб.
- 9. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста.
- 10. Методики самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

5.2.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта в ходе промежуточной аттестации по дисциплине

Тесты для промежуточного контроля знаний обучающихся сформированы в системе MOODLE и находятся в свободном доступе на странице курса «Физическая культура и спорт» по адресу: <https://sdo.api.nntu.ru/course/view.php?id=135>

Вопросы к зачету для промежуточной аттестации по дисциплине

1. Физическая культура в Древнем мире.
2. Физическая культура в Средние века.
3. Физическая культура и спорт новой истории.
4. История физической культуры и спорта в России.
5. Физическая культура и спорт в Российской империи.
6. Физическая культура и спорт в СССР.
7. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
8. История международного спортивного движения. Идеино-педагогические основы спорта
9. Создание международных спортивных объединений.
10. Спортивное движение после Второй мировой войны.
11. Физическая культура и спорт в системе социально-культурных ценностей.
12. Социальные ценности нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт.
13. Спорт и политика.
14. Отношение к физической культуре и спорту социально-демографических групп населения, факторы их формирования.
15. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.
16. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
17. Национально-культурные элементы в физическом воспитании.
18. Влияние природно-климатических и демографических факторов на физическую культуру и спорт.
19. Спортивный ритуал, традиции, символика в спорте.
20. Социологические методы изучения физической культуры и спорта.
21. Менеджмент в физической культуре и спорте. Понятие и предмет.
22. Система подготовки специалистов физической культуры и спорта.
23. Государственные и общественные структуры управления физической культурой и спортом.
24. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений.
25. Правовые, организационные, материально-технические и финансовые основы менеджмента и предпринимательства в сфере физической культуры и спорта.
26. Любительский и профессиональный спорт.

27. Социально-правовой статус спортсмена, тренера, организатора физической культуры и спорта.
28. Общественные объединения оздоровительной и спортивной направленности.
29. Проведение массовых спортивных мероприятий.
30. Здоровье и система общечеловеческих ценностей.
31. Здоровый образ жизни и его составляющие.
32. Системы оздоровления и самосовершенствования.
33. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
34. Критерии эффективности Здорового образа жизни.
35. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
36. Общие основы теории и методики физического воспитания.
37. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни человека в современном обществе.
38. Система физического воспитания.
39. Методы обучения физическим упражнениям.
40. Структура обучения двигательным действиям.
41. Теоретико-практические основы развития физических качеств.
42. Средства физического воспитания.
43. Спорт в современном обществе, тенденции развития в спорте.
44. Спортивная тренировка.
45. Спортивная ориентация и отбор.
46. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.)

5.3. Процедура оценивания результатов обучения по дисциплине

Процедура оценивания результатов обучения по дисциплине «Основы финансовой грамотности» состоит из следующих этапов:

1. Текущий контроль (описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания на этапе текущей аттестации представлены в табл. 5.1, задания в п. 5.2.1).
2. Промежуточная аттестация (описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания на этапе промежуточной аттестации представлены в табл. 5.2, задания в п. 5.2.2).

Для элементов компетенции УК-7, формируемой в рамках дисциплины, приводится процедура оценки результатов обучения (табл. 5.3).

Таблицы 5.3 – Процедура, критерии и методы оценивания результатов обучения

Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов		Методы оценивания
	1. Отсутствие усвоения	2. Достаточный уровень усвоения	
<p>УК-7. 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 ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>			
<p>Знать: современные средства, принципы и методы физической культуры, содействующие формированию осмысленного отношения к своему здоровью (ИУК-7.1); - современную систему знаний о культуре, здоровье и мерах профилактики различных заболеваний, а также основы деятельности различных систем организма при мышечных нагрузках (ИУК-7.2); - методики и технологии по организации здорового образа жизни, правил безопасности и основ профилактики травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями (ИУК -7.3).</p> <p>Уметь: применять здоровые сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма для реализации их в профессиональной деятельности (ИУК -7.1) - оптимально сочетать и использовать физическую, умственную нагрузки в достижении планируемых результатов, в том числе при разработке и внедрении рационального режима двигательной активности (ИУК -7.2) - применять методы и средства оздоровления в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности (ИУК -7.3)</p> <p>Владеть: современной системой практических умений и навыков в сфере укрепления и сохранения здоровья, профессионального долголетия, а также по организации оптимальной двигательной активности (ИУК-7.1); - оптимально сочетать и использовать физическую, умственную нагрузки в достижении планируемых результатов, в том числе при разработке и внедрении рационального режима двигательной активности (ИУК -7.2) - здоровые сберегающими компетенциями, позволяющими самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни, оптимального уровня работоспособности (ИУК -7.3)</p>	<p>Не владеет знаниями на достаточном уровне: -промежуточная аттестация выявила отсутствие усвоения знаний</p> <p>Не продемонстрированы на достаточном уровне необходимые умения: - не допускается к промежуточной аттестации</p> <p>Не продемонстрированы на достаточном уровне необходимые навыки: - не допускается к промежуточной аттестации</p>	<p>Владеет знаниями на достаточно высоком уровне: -промежуточная аттестация выявила воспроизведения знаний</p> <p>Продемонстрированы на достаточном уровне необходимые умения: -допускается к промежуточной аттестации</p> <p>Продемонстрированы на достаточном уровне необходимые навыки: - допускается к промежуточной аттестации</p>	<p>Промежуточная аттестация, ответы на контрольные вопросы.</p> <p>Выполнение заданий самостоятельной работы</p> <p>Выполнение заданий, самостоятельной работы</p>

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1 Основная литература

6.1.1 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.1.2 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86140.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2 Дополнительная литература

6.2.1 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/101437.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2.2 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.2.3 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 // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111441.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6.3 Нормативно-правовые документы

6.3.1. Федеральный закон РФ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" № 329 ФЗ от 4 декабря 2007 года.

6.3.2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция)

6.3.3. 1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172.

6.3.4. 2. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации от 5.10.2015 № 274-ФЗ.

6.3.5. 15. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «О внесении изменения в типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков» от 20.06.2014 № 375н г

6.4. Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

6.4.1 Плавание: учебно-методические рекомендации к практическим занятиям по темам раздела (плавание) для бакалавров всех форм обучения, для всех направлений и профилей

подготовки / НГТУ им. Р.Е. Алексеева; сост.: Б.Б. Сидоров, М.Л. Шишкина. – Нижний Новгород, 2019. – 15 с.

6.4.2 Оздоровительный бег: учебно-методические рекомендации к практическим занятиям по темам раздела (плавание) для бакалавров всех форм обучения, для всех направлений и профилей подготовки / НГТУ им. Р.Е. Алексеева; сост.: Б.Б. Сидоров, М.Л. Шишкина. – Нижний Новгород, 2019. – 6с.

6.4.3 Стрельба: учебно-методические рекомендации к практическим занятиям по темам раздела (плавание) для бакалавров всех форм обучения, для всех направлений и профилей подготовки / НГТУ им. Р.Е. Алексеева; сост.: Б.Б. Сидоров, М.Л. Шишкина. – Нижний Новгород, 2019. –9с.

6.4.4 Оздоровительное плавание: учебно-методические рекомендации к практическим занятиям по темам раздела (плавание) для бакалавров всех форм обучения, для всех направлений и профилей подготовки / НГТУ им. Р.Е. Алексеева; сост.: Б.Б. Сидоров, М.Л. Шишкина. – Нижний Новгород, 2019. –7с.

6.4.5 Организация и проведение занятий по физической культуре в техническом вузе: учебное пособие / Н.А. Тишкина, Нижегород гос. тех. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2017. –230с.

6.4.6 Самостоятельная учебно-исследовательская деятельность по физической культуре студентов инженерных специальностей: учебное пособие / Н.А. Тишкина, Нижегород гос. тех. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2020. –77с.

7 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля), включая электронные библиотечные и информационно-справочные системы

7.1.1.Электронно-библиотечная система издательства «IPRbooks». Режим доступа: www.iprbookshop.ru.

7.1.2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань». Режим доступа: <https://e.lanbook.com>

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

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

7.1.5. Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru/default.asp>

7.1.6. Электронная библиотека: <http://do.gendocs.ru/docs/index-240368.html>
<http://www.intuit.ru/studies/courses/12247/1179/lecture/19715?page=2>

7.2 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства необходимого для освоения дисциплины

7.2.1 Программное обеспечение общего назначения: Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), Adobe Acrobat Reader.

7.2.2 Eset Endpoint Antivirus.

8 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

В таблице 8.1 указан перечень образовательных ресурсов, имеющих формы, адаптированные к ограничениям здоровья, а также сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования.

Таблица 8.1 – 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
ЭБС «IPRbooks»	Специальное мобильное приложение IPR BOOKS

Перечень образовательных ресурсов, приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования
	WV-Reader
ЭБС «Лань»	Синтезатор речи, который воспроизводит тексты книг и меню навигации

9 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Учебные аудитории для проведения занятий по дисциплине (модулю), оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

В таблице 9.1 перечислены:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся, которые оснащены материально-техническим оборудованием, спортивным инвентарем АПИ НГТУ.

Таблица 9.1 – Оснащенность аудиторий и помещений для проведения занятий и самостоятельной работы студентов по дисциплине (модулю)

Наименование аудиторий и помещений для проведения занятий и самостоятельной работы	Оснащенность аудиторий и помещений для проведения занятий и самостоятельной работы
209 – Спортивный зал	гимнастические маты – 5 шт., гимнастические скамейки – 2 шт., баскетбольные щиты – 2 шт., комплект баскетбольных мячей – 12 шт., волейбольная сетка – 1 шт., комплект волейбольных мячей – 10 шт., стол для настольного тенниса - 5 шт., теннисные ракетки – 8 шт., комплект теннисных мячей – 50 шт., теннисная сетка – 4 шт.
Лыжная база г. Арзамас, ул. Пландина, д.9/2	лыжные палки – 102 шт., лыжные ботинки – 102 шт., лыжи – 102 шт., крепления – 102 шт., лыжные мази – 5 шт., лыжные смазки – 5 шт., ускоритель – 2 шт.
316 - Кабинет самоподготовки студентов г. Арзамас, ул. Калинина, дом 19	Рабочих мест студента – 26 шт. ПК с выходом на телевизор LG – 1 шт. ПК с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в ЭИОС института – 5шт.

10 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

10.1 Общие методические рекомендации для обучающихся по 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 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 «Физическая культура и спорт», используются современные образовательные технологии, позволяющие повысить активность студентов при освоении материала курса и предоставить им возможность эффективно реализовать часы самостоятельной работы.

Весь лекционный материал курса, а также материалы для самостоятельной работы находятся в свободном доступе в СДО MOODLE на странице курса «Физическая культура и спорт» по адресу: [https:// sdo.api.nntu.ru/course/view.php?id=135](https://sdo.api.nntu.ru/course/view.php?id=135) и могут быть проработаны студентами до чтения лекций в ходе самостоятельной работы. Это дает возможность обсудить материал со студентами во время чтения лекций, активировать их деятельность при освоении материала.

На лекциях и самостоятельных занятиях реализуются интерактивные технологии, приветствуются вопросы и обсуждения, используется личностно-ориентированный подход, дискуссионные технологии, технологии работы в малых группах, что позволяет студентам проявить себя, получить навыки самостоятельного изучения материала, выровнять уровень знаний в группе.

Все вопросы, возникшие при самостоятельной работе над домашним заданием, подробно разбираются на лекциях. Проводятся индивидуальные и групповые консультации с использованием, как встреч со студентами, так и современных информационных технологий, таких как форум, чат, внутренняя электронная почта СДО MOODLE.

Иницируется активность студентов, поощряется задание любых вопросов по материалу, практикуется индивидуальный ответ на вопросы студента.

Для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенции в процессе текущего контроля применяется система контроля и оценки успеваемости студентов, представленная в табл. 5.1. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с использованием системы контроля и оценки успеваемости студентов, представленной в табл. 5.2.

10.2 Методические указания для занятий лекционного типа

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов тематического плана. В ходе лекционных занятий раскрываются базовые вопросы в рамках каждой темы дисциплины. Обозначаются ключевые аспекты тем, а также делаются акценты на наиболее сложных и важных положениях изучаемого материала. Материалы лекций являются основой для подготовки обучающихся к выполнению заданий самостоятельной работы, а также к мероприятиям текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

10.3. 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 самостоятельных заданий.

В процессе самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение основной учебной и справочно-библиографической литературы, представленной в разделе 6.

Для выполнения самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут использовать специализированные аудитории (см. табл. 9.1), оборудование которых обеспечивает доступ через «Интернет» к электронной информационно-образовательной среде института и электронной библиотечной системе, где располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы.

Для обучающихся по заочной форме обучения самостоятельная работа является основным видом учебной деятельности.

10.4 Методические указания по обеспечению образовательного процесса

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>