

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЛП

УТВЕРЖДАЮ /М.Н. Волдаев/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

02.02.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.2.13 Занятия в спортивных секциях**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

27.03.01 Стандартизация и метрология

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Стандартизация, сертификация и управление качеством в  
производстве, сфере торговли и потребительских услуг

Курс 1, 2, 3  
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	160	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	160	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	168	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 27.03.01 Стандартизация и метрология

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Н.В. Гафиятова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
12.01.2022	протокол №	5	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	В.И. Федюков
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	Д.И. Мухортов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Бастраков Сергей Иванович, Главный врач ООО "Медцентр «Единица Плюс»"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 07.02.2022 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знания:</b> Знает нормы здорового образа жизни <b>умения:</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>навыки:</b> Владеет методиками поддержания здорового образа жизни
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> Знает здоровьесберегающие приемы физической культуры <b>умения:</b> Умеет использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>навыки:</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

## Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Легкая атлетика	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Какие дисциплины объединяет в себе легкая атлетика? 2. Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр? 3. Беговые виды в легкой атлетике. 4. Бег по дорожкам стадиона в других дисциплинах. 5. Методы самоконтроля в легкой атлетике. 6. Техника бега в легкой атлетике. 7. Техника бега на короткие дистанции. 8. Техника бега на средние дистанции. 9. Техника бега на длинные дистанции.	36	
Иная контактная работа:	0	

### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Легкая атлетика	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Какие дисциплины объединяет в себе легкая атлетика? 2. Какие виды легкой атлетики входят в программу Олимпийских игр? 3. Беговые виды в легкой атлетике. 4. Бег по дорожкам стадиона в других дисциплинах. 5. Методы самоконтроля в легкой атлетике. 6. Техника бега в легкой атлетике. 7. Техника бега на короткие дистанции. 8. Техника бега на средние дистанции. 9. Техника бега на длинные дистанции.	36	
Иная контактная работа:	0	

### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Лыжный спорт	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Лыжный спорт в России. Спортивные рекорды. 2. Олимпийские виды лыжного спорта. 3. Четыре категории в лыжном спорте. 4. Основные виды лыжных ходов. 5. Какие виды включает в себя лыжный спорт? 6. Развитие лыжных видов спорта в России. 7. Лыжные гонки: виды, правила, нормативы, экипировка. 8. Самоконтроль при занятиях спорта и физической культурой.	36	

Иная контактная работа:	0
-------------------------	---

### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Спортивные игры: волейбол, баскетбол	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата		
1. История возникновения игры баскетбол.		
2. Правила игры в баскетбол.		
3. Разновидности баскетбола: какие бывают и их различия.		
4. Характеристика классификации базовых технических приемов игры баскетбол.		
5. Основы обучения техническим приемам игры в баскетбол.		
6. Основные разделы техники игры в баскетбол.		
7. Описать методы самоконтроля в спорте.		
8. История возникновения игры волейбол.		
9. Правила игры в волейбол.		
10. Основные технические приемы в волейболе.		
11. Виды и техника приемов волейболе.		
12. Виды подач в волейболе.		
Иная контактная работа:	0	

### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>40</b>	УК-7
Практическое занятие. Спортивные игры: футбол	16	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата		
1. История возникновения футбола		
2. Футбол на Олимпийских играх.		
3. Основные правила игры в футбол.		
4. Виды футбола: какими бывают и чем отличаются.		
5. Какие приемы есть в футболе?	24	
6. Основные элементы футбола.		
7. Тактика игры в футбол.		
8. Что такое технические приемы в футболе?		
9. Что входит в задачи самоконтроля?		
Иная контактная работа:	0	

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Главным элементом учебно-тренировочного процесса в спортивных секциях является физическое упражнение.

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах.

Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает выполнение **реферата (Реферат должен содержать анализ по исследуемой работе, оформлен по ГОСТу и пройти проверку на антиплагиат),** **написание эссе и т.д.**

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе.

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>
2.	Особенности психологической подготовки спортсменов [Текст] : [учебно-методическое пособие для студентов по направлению 270800 "Строительство"] / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [С. А. Лебедева и др.]. Изд. 2-е. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2012. - 67 с. ISBN 978-5-8158-1021-1. Экземпляры: всего 6.	6
3.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего 15	15 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf</a>
4.	Особенности технической подготовки волейболистов на предсоревновательном этапе тренировки [Текст] : учебно-метод. пособие / [сост. В. М. Сазonenко, Е. В. Рыбакова, Н. А. Васенева]. Йошкар-Ола: MapГТУ, 2009. - 24 с. Экземпляры: всего 17.	17 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Metodichka_Sazonenko,_Rybakova,_Vaseneva_ispravl.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Metodichka_Sazonenko,_Rybakova,_Vaseneva_ispravl.pdf</a>
5.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf</a>

6.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>
7.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviaz_i_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviaz_i_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf</a>
<b>ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ</b>		
1.		<a href="http://">http://</a>
2.		<a href="http://">http://</a>
3.		<a href="http://">http://</a>
4.		<a href="http://">http://</a>
5.		<a href="http://">http://</a>
6.		<a href="http://">http://</a>

#### 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (IV)	БЛОК ОБСЛУЖИВАНИЯ - СПОРТКОРПУС (1), Компьютер CPU AMD 64X2 3600/2*512mb/80Gb+Монитор LCD BenQ 19" клав.мышь,ковр (1), Магнитола Sony CFD-S35CP (1), Монитор Benq GL2250 (1), Сетка волейбольная (2), Стол для настольного тенниса зеле (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

#### Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

#### 7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

#### 7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

### Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе

	Кросс 1км	Кросс 500м	Подтягивание на перекладине	Отжимание от пола	Бег 60м Муж.	Бег 60м
35	2.53.0	1.32.0	35	60	7,5	8,8
34	2.56.0	1.33.0	33	56	7,6	8,9
33	2.57.0	1.34.0	31	52	-	-
32	2.59.0	1.35.0	29	48	7,7	9,0
31	3.01.0	1.36.0	27	44	-	-
30	3.02.0	1.37.0	25	40	7,8	9,1
29	3.04.0	1.38.0	24	39	-	-



28	3.06.0	1.39.0	23	38	7,9	9,2
27	3.08.0	1.40.0	22	37	-	9,3
26	3.10.0	1.41.0	21	36	8,0	9,4
25	3.12.0	1.42.0	20	35	8,1	9,5
24	3.14.0	1.43.0	19	33	-	9,6
23	3.16.0	1.44.0	18	31	8,2	9,7
22	3.18.0	1.45.0	17	29	8,3	9,8
21	3.19.0	1.46.0	16	27	-	-
20	3.20.0	1.47.0	15	25	8,4	9,9
19	3.24.0	1.51.0	14	24	8,5	10,0
18	3.28.0	1.55.0	13	23	8,6	10,1
17	3.32.0	1.59.0	12	22	8,7	10,2
16	3.36.0	2.03.0	11	21	8,8	10,3
15	3.40.0	2.07.0	10	20	8,9	10,4
14	3.44.0	2.11.0	9	19	9,0	10,5
13	3.48.0	2.15.0	8	18	9,1	10,6
12	3.52.0	2.19.0	7	17	9,2	10,7
11	3.56.0	2.23.0	6	16	9,3	10,8
10	4.00.0	2.27.0	5	15	9,4	10,9
9	4.04.0	2.31.0	-	14	9,5	11,0
8	4.08.0	2.35.0	-	12	9,6	11,1
7	4.12.0	2.39.0	4	10	9,7	11,2
6	4.16.0	2.43.0	-	-	9,8	11,3
5	4.20.0	2.47.0	-	-	9,9	11,4
4	4.24.0	2.51.0	-	-	10,0	11,5
3	4.28.0	2.55.0	3	9	10,1	11,6
2	4.32.0	2.59.0	2	7	10,2	11,7
1	4.36.0	3.03.0	1	5	10,3	11,8

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

## Перечень вопросов для проведения промежуточной

## **аттестации**

1. Понятие Адаптация .
2. Понятие Биологический возраст.
3. Что понимается под термином Вентиляция легких.
4. Понятие Дыхание в структуре ЗОЖ.
5. Как рекомендовано, одеваться для лыжной прогулки при ветре и температуре «-16» градусов.
6. Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода.
7. Какие упражнения развивают выносливость.
8. Какие упражнения развивают гибкость.
9. Какие упражнения развивают силу.
10. Какие упражнения развивают скорость бега.
11. Перечислите виды спорта входящие в программу зимних Олимпийских игр не менее 10.
12. Обувь, рекомендованная для пробежки в зале, на беговой дорожке, шоссе и пересечённой местности.
13. Чем в физиологическом аспекте являются кости скелета.
14. Функции межреберных мышц.
15. Понятие Мозг в регуляторной системе.
16. Что обеспечивает мышечный аппарат.
17. В чем заключается первая помощь при ушибах.
- 16 Понятие Пищеварение.