

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЛП

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

06.03.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б.1.2.15 Занятия в спортивных секциях**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

19.03.01 Биотехнология

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Биотехнология

Курс 1, 2, 3  
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение учебного времени**

|   |               |                       |
|---|---------------|-----------------------|
| Трудоемкость по учебному плану                      | 328 / 9       | 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) 19.03.01 Биотехнология

Программу составили:

|             |           |             |                |
|-------------|-----------|-------------|----------------|
| доцент      | ФК        | СОГЛАСОВАНО | И.И. Рыбаков   |
| (должность) | (кафедра) |             | (И.О. Фамилия) |

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

|                     |             |                        |  |
|---------------------|-------------|------------------------|--|
|                     |             | (наименование кафедры) |  |
| 18.01.2023          | протокол №  | 7                      |  |
| (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 | Д.И. Мухортов  |
|                     |             | (И.О. Фамилия) |

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

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

Эксперт(ы): Чикилев Виталий Алексеевич, Директор ООО "Казанское"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 09.03.2023 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<br>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 социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности<br><b>умения:</b> умеет обеспечить в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения<br><b>навыки:</b> владеет навыками здорового образа и спортивного стиля 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 виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека; основы профилактики вредных привычек и здорового образа жизни.<br><b>умения:</b> умеет применять на практике средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни; использовать полученные навыки для профессионально-личностного развития.<br><b>навыки:</b> владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной профессиональной 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: 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: информационные

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 2 семестр

| Виды и темы занятий                                | Количество часов | Формируемые компетенции |
|--|------------------|-------------------------|
| <b>Занятия в спортивных секциях</b>                | <b>72</b>        | УК-7                    |
| Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях | 36               |                         |

|   |    |
|---|----|
| <p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата</p> <p>Темы самостоятельной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.</li> <li>2. Социальные аспекты здоровья человека.</li> <li>3. Православные каноны здоровья.</li> <li>4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.</li> <li>5. Языческие каноны здоровья.</li> <li>6. Мусульманские каноны здоровья.</li> <li>7. Семья и формирование ЗОЖ.</li> <li>8. Семья и семейные фитнес.</li> <li>9. Семья и здоровье детей.</li> <li>10. Биоритмы и здоровье.</li> <li>11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.</li> <li>12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.</li> <li>13. Народные средства оздоровления.</li> <li>14. Лечебные свойства древесины.</li> <li>15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.</li> <li>16. Репродуктивное здоровье молодежи.</li> <li>17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.</li> <li>18. Водные процедуры и здоровье.</li> <li>19. Методика самостоятельного развития выносливости.</li> <li>20. Методика самостоятельного развития силы.</li> <li>21. Методика самостоятельного развития быстроты.</li> <li>22. Методика самостоятельного развития ловкости.</li> <li>23. Методика самостоятельного развития гибкости.</li> <li>24. Стретчинг в режиме дня студента.</li> <li>25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.</li> <li>26. Пассивное курение и здоровье</li> <li>27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.</li> <li>28. Мышечный корсет и здоровье.</li> <li>29. Гигиена тела и здоровье.</li> <li>30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.</li> <li>31. Легкие наркотики и здоровье.</li> <li>32. Осанка и здоровье.</li> <li>33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.</li> <li>34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.</li> <li>35. Потенциальная гимнастика и здоровье.</li> <li>36. Сексуальное здоровье молодежи.</li> <li>37. Природные факторы оздоровления.</li> <li>38. Спорт в жизни молодежи.</li> <li>39. Спорт и будущая профессия.</li> <li>40. Акмеология спортивной деятельности.</li> <li>41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.</li> </ol> | 36 |
| Иная контактная работа: зачет   | 0  |

### 3 семестр

| Виды и темы занятий | Количество часов | Формируемые компетенции |
|---------------------|------------------|-------------------------|
|---------------------|------------------|-------------------------|

|   |           |      |
|---|-----------|------|
| <b>Занятия в спортивных секциях</b>   | <b>72</b> | УК-7 |
| Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях  | 36        |      |
| Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата<br>Темы самостоятельной работы<br>1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.<br>2. Социальные аспекты здоровья человека.<br>3. Православные каноны здоровья.<br>4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.<br>5. Языческие каноны здоровья.<br>6. Мусульманские каноны здоровья.<br>7. Семья и формирование ЗОЖ.<br>8. Семья и семейные фитнес.<br>9. Семья и здоровье детей.<br>10. Биоритмы и здоровье.<br>11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.<br>12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.<br>13. Народные средства оздоровления.<br>14. Лечебные свойства древесины.<br>15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.<br>16. Репродуктивное здоровье молодежи.<br>17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.<br>18. Водные процедуры и здоровье.<br>19. Методика самостоятельного развития выносливости.<br>20. Методика самостоятельного развития силы.<br>21. Методика самостоятельного развития быстроты.<br>22. Методика самостоятельного развития ловкости.<br>23. Методика самостоятельного развития гибкости.<br>24. Стретчинг в режиме дня студента.<br>25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.<br>26. Пассивное курение и здоровье<br>27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.<br>28. Мышечный корсет и здоровье.<br>29. Гигиена тела и здоровье.<br>30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.<br>31. Легкие наркотики и здоровье.<br>32. Осанка и здоровье.<br>33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.<br>34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.<br>35. Потенциальная гимнастика и здоровье.<br>36. Сексуальное здоровье молодежи.<br>37. Природные факторы оздоровления.<br>38. Спорт в жизни молодежи.<br>39. Спорт и будущая профессия.<br>40. Акмеология спортивной деятельности.<br>41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность. | 36        |      |
| Иная контактная работа: зачет   | 0         |      |
|   |           |      |

**4 семестр**

| Виды и темы занятий                                | Количество часов | Формируемые компетенции |
|--|------------------|-------------------------|
| <b>Занятия в спортивных секциях</b>                | <b>72</b>        | УК-7                    |
| Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях | 36               |                         |

|   |    |
|---|----|
| <p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата</p> <p>Темы самостоятельной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.</li> <li>2. Социальные аспекты здоровья человека.</li> <li>3. Православные каноны здоровья.</li> <li>4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.</li> <li>5. Языческие каноны здоровья.</li> <li>6. Мусульманские каноны здоровья.</li> <li>7. Семья и формирование ЗОЖ.</li> <li>8. Семья и семейные фитнес.</li> <li>9. Семья и здоровье детей.</li> <li>10. Биоритмы и здоровье.</li> <li>11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.</li> <li>12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.</li> <li>13. Народные средства оздоровления.</li> <li>14. Лечебные свойства древесины.</li> <li>15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.</li> <li>16. Репродуктивное здоровье молодежи.</li> <li>17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.</li> <li>18. Водные процедуры и здоровье.</li> <li>19. Методика самостоятельного развития выносливости.</li> <li>20. Методика самостоятельного развития силы.</li> <li>21. Методика самостоятельного развития быстроты.</li> <li>22. Методика самостоятельного развития ловкости.</li> <li>23. Методика самостоятельного развития гибкости.</li> <li>24. Стретчинг в режиме дня студента.</li> <li>25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.</li> <li>26. Пассивное курение и здоровье</li> <li>27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.</li> <li>28. Мышечный корсет и здоровье.</li> <li>29. Гигиена тела и здоровье.</li> <li>30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.</li> <li>31. Легкие наркотики и здоровье.</li> <li>32. Осанка и здоровье.</li> <li>33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.</li> <li>34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.</li> <li>35. Потенциальная гимнастика и здоровье.</li> <li>36. Сексуальное здоровье молодежи.</li> <li>37. Природные факторы оздоровления.</li> <li>38. Спорт в жизни молодежи.</li> <li>39. Спорт и будущая профессия.</li> <li>40. Акмеология спортивной деятельности.</li> <li>41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.</li> </ol> | 36 |
| Иная контактная работа: зачет   | 0  |

### 5 семестр

| Виды и темы занятий | Количество часов | Формируемые компетенции |
|---------------------|------------------|-------------------------|
|---------------------|------------------|-------------------------|



|   |           |      |
|---|-----------|------|
| <b>Занятия в спортивных секциях</b>   | <b>72</b> | УК-7 |
| Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях  | 36        |      |
| Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата<br>Темы самостоятельной работы<br>1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.<br>2. Социальные аспекты здоровья человека.<br>3. Православные каноны здоровья.<br>4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.<br>5. Языческие каноны здоровья.<br>6. Мусульманские каноны здоровья.<br>7. Семья и формирование ЗОЖ.<br>8. Семья и семейные фитнес.<br>9. Семья и здоровье детей.<br>10. Биоритмы и здоровье.<br>11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.<br>12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.<br>13. Народные средства оздоровления.<br>14. Лечебные свойства древесины.<br>15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.<br>16. Репродуктивное здоровье молодежи.<br>17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.<br>18. Водные процедуры и здоровье.<br>19. Методика самостоятельного развития выносливости.<br>20. Методика самостоятельного развития силы.<br>21. Методика самостоятельного развития быстроты.<br>22. Методика самостоятельного развития ловкости.<br>23. Методика самостоятельного развития гибкости.<br>24. Стретчинг в режиме дня студента.<br>25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.<br>26. Пассивное курение и здоровье<br>27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.<br>28. Мышечный корсет и здоровье.<br>29. Гигиена тела и здоровье.<br>30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.<br>31. Легкие наркотики и здоровье.<br>32. Осанка и здоровье.<br>33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.<br>34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.<br>35. Потенциальная гимнастика и здоровье.<br>36. Сексуальное здоровье молодежи.<br>37. Природные факторы оздоровления.<br>38. Спорт в жизни молодежи.<br>39. Спорт и будущая профессия.<br>40. Акмеология спортивной деятельности.<br>41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность. | 36        |      |
| Иная контактная работа: зачет   | 0         |      |
|   |           |      |

**6 семестр**

| Виды и темы занятий                                | Количество часов | Формируемые компетенции |
|--|------------------|-------------------------|
| <b>Занятия в спортивных секциях</b>                | <b>40</b>        | УК-7                    |
| Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях | 16               |                         |

|   |    |
|---|----|
| <p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата</p> <p>Темы самостоятельной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.</li> <li>2. Социальные аспекты здоровья человека.</li> <li>3. Православные каноны здоровья.</li> <li>4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.</li> <li>5. Языческие каноны здоровья.</li> <li>6. Мусульманские каноны здоровья.</li> <li>7. Семья и формирование ЗОЖ.</li> <li>8. Семья и семейные фитнес.</li> <li>9. Семья и здоровье детей.</li> <li>10. Биоритмы и здоровье.</li> <li>11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.</li> <li>12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.</li> <li>13. Народные средства оздоровления.</li> <li>14. Лечебные свойства древесины.</li> <li>15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.</li> <li>16. Репродуктивное здоровье молодежи.</li> <li>17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.</li> <li>18. Водные процедуры и здоровье.</li> <li>19. Методика самостоятельного развития выносливости.</li> <li>20. Методика самостоятельного развития силы.</li> <li>21. Методика самостоятельного развития быстроты.</li> <li>22. Методика самостоятельного развития ловкости.</li> <li>23. Методика самостоятельного развития гибкости.</li> <li>24. Стретчинг в режиме дня студента.</li> <li>25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.</li> <li>26. Пассивное курение и здоровье</li> <li>27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.</li> <li>28. Мышечный корсет и здоровье.</li> <li>29. Гигиена тела и здоровье.</li> <li>30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.</li> <li>31. Легкие наркотики и здоровье.</li> <li>32. Осанка и здоровье.</li> <li>33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.</li> <li>34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.</li> <li>35. Потенциальная гимнастика и здоровье.</li> <li>36. Сексуальное здоровье молодежи.</li> <li>37. Природные факторы оздоровления.</li> <li>38. Спорт в жизни молодежи.</li> <li>39. Спорт и будущая профессия.</li> <li>40. Акмеология спортивной деятельности.</li> <li>41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.</li> </ol> | 24 |
| Иная контактная работа: зачет   | 0  |

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), 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 (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **подготовку реферата (12-15 страниц),** **написание эссе и т.д.** Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине (**модулю**) является **зачёт**.

Темы для реферативных работ: 1. Секреты народной медицины Востока. 2. Секреты долголетия. 3. Влияние хобби на продолжительность жизни.

Требования: Оглавление, основная часть, заключение, выводы, список использованной литературы.

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

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

| №№<br>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.  | 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> |
| 3.  | 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-                               | 11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>                   |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | 0. Экземпляры: всего 11.  |   |
| 4. | Рыбаков, Иван Иванович. Варианты развития силовых способностей зимних полиатлонистов-мужчин в различные периоды подготовки [Текст] : учебно-методическое пособие : [для преподавателей, студентов, тренеров] / И. И. Рыбаков; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 54 с. ISBN 978-5-8158-1296-3. Экземпляры: всего 23. | 23 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf</a>   |
| 5. | Скандинавская ходьба на занятиях по физической культуре [Текст] : методические указания для студентов всех направлений подготовки / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т"; составитель И. И. Рыбаков. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 19 с. Экземпляры: всего 14.   | 14 /<br><a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_skandinavskai_a_hodba_na_zanaitiaih_po_fizicheskoj_kulture_2018.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_skandinavskai_a_hodba_na_zanaitiaih_po_fizicheskoj_kulture_2018.pdf</a> |

## 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

| №№<br>п/п | Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации | Перечень основного оборудования   | Программное обеспечение  |
|-----------|---|---|--|
| 1.        | с/з (I)   | Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (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

Нормативы согласно кафедральных разработок и комплекса ГТО

### Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

| Упражнения   | Оценка в баллах |       |       |
|--|-----------------|-------|-------|
|  | 5               | 4     | 3     |
| Бег 60м (сек)  | 7,9             | 8,6   | 9,0   |
| или 100 м ( сек.)  | 13,1            | 14,1  | 14,4  |
| Бег 1000 м (мин., сек.)                                    | 3.10            | 3.28  | 3.44  |
| или 3000 м (мин., сек.)                                    | 12.0            | 13.40 | 14.30 |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз)                   | 15              | 12    | 10    |
| или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз) | 44              | 32    | 28    |
| или упражнение Бёрпи                                       |                 |       |       |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +13             | +8    | +6    |
| Челночный бег 3x10м (сек)                                  | 7.1             | 7.7   | 8.0   |

|   |      |      |      |
|---|------|------|------|
| Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)                    | 2.40 | 2.25 | 2.10 |
| Метание гранаты (м) 700 гр  | 37   | 35   | 33   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 48   | 37   | 33   |
| Бег на лыжах 5 км (мин., сек)   | 22.0 | 25.0 | 26.0 |

**Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)**

| Упражнения  | Оценка в баллах |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|
|   | 5               | 4     | 3     |
| Бег 60м (сек)   | 9,6             | 10,5  | 10,9  |
| или 100 м ( сек.)   | 16,4            | 17,4  | 17,8  |
| Бег 500 м (мин., сек.)  | 1.42            | 2.11  | 2.23  |
| или 2000 м (мин., сек.)   | 10.50           | 12.30 | 13.10 |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)          | 18              | 12    | 10    |
| или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)            | 17              | 12    | 10    |
| или упражнение «планка» (мин.,сек.)                                   | 1.30            | 1.00  | 0.40  |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке            | +16             | +11   | +8    |
| Челночный бег 3x10м (сек)   | 8,2             | 8,8   | 9,0   |
| Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)                    | 195             | 180   | 170   |
| Метание гранаты (м) 500 гр.   | 21              | 17    | 14    |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 43              | 35    | 32    |
| Бег на лыжах 3 км (мин., сек)   | 17,30           | 18,30 | 19,15 |

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

## Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.

8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.