

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан РТФ

УТВЕРЖДАЮ /А.Н. Дедев/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

11.03.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.14 Занятия в спортивных секциях

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки  
(специальность)

11.03.04 Электроника и нанoeлектроника

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Электронные приборы и устройства

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) 11.03.04 Электроника и нанoeлектроника

Программу составили:

заведующий кафедрой с ученой степенью кандидата наук	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)
старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	А.А. Смойлов
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

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

09.01.2024	протокол №	5	(наименование кафедры)
(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	Н.И. Сушенцов
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	А.Н. Дедов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Лапин Владимир Авангардович, директор ООО "НПФ Мета-Хром"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 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> Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. <b>умения:</b> Умеет выбирать, составлять и разрабатывать программы для поддержания здорового образа жизни <b>навыки:</b> Владеть основными подходами, методами укрепления физического, психологического и социального здоровья.
	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 средства и методы для поддержания и развития уровня физической подготовленности. <b>умения:</b> Уметь составлять тренировочные комплексы для поддержания и совершенствования физической подготовки. <b>навыки:</b> Владеет навыками двигательных действий необходимых для развития физических качеств

## 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: задания

## Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>66</b>	УК-7
Практическое занятие. мини-футбол индивидуальная техника физическая подготовка тактическая подготовка	32	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. правила соревнований для игры в мини -футбол 2. физическая подготовка футболистов 3.техническая подготовка футболистов	34	
Иная контактная работа: зачет	0	

### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>64</b>	УК-7
Практическое занятие. бадминтон: индивидуальная техника физическая подготовка тактическая подготовка	32	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. правила соревнований для игры бадминтон 2. физическая подготовка игрока в бадминтон 3.техническая подготовка игрока в бадминтон	32	
Иная контактная работа: зачет	0	

### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>66</b>	УК-7
Практическое занятие. волейбол: индивидуальная техника физическая подготовка тактическая подготовка	32	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. правила соревнований для игры волейбол 2. физическая подготовка волейбол 3.техническая подготовка волейбол	34	
Иная контактная работа: зачет	0	

### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>66</b>	УК-7
Практическое занятие. баскетбол: индивидуальная техника физическая подготовка тактическая подготовка	32	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. правила соревнований для игры баскетбол 2. физическая подготовка баскетбол 3.техническая подготовка баскетбол	34	

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

### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>66</b>	УК-7
Практическое занятие. регби: индивидуальная техника физическая подготовка тактическая подготовка	32	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. правила соревнований для игры регби 2. физическая подготовка регби 3.техническая подготовка регби	34	
Иная контактная работа: зачет	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.

**Практические занятия** формируют физические навыки необходимые для сдачи нормативов по дисциплине. систематизированные знания по дисциплине, концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время занятий рекомендуется обращать внимание на детали изучаемого навыка или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации. 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 тестирования предусмотренного рабочей программой кафедр.

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

## 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.	Рыбакова, Елена Владимировна. Подвижные игры в тренировке волейболистов [Текст] : учебно-методическое	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/b">https://portal.volgatech.net/b</a>

	пособие / Е. В. Рыбакова, С. Н. Голомысова; М-во образования и науки Рос. Федерации, [ФГБОУ ВО] "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 38 с. ISBN 978-5-8158-1684-8. Экземпляры: всего 23.	ooks/Ribakova_podvizhnie_i gri_2016.pdf
2.	Смойлов, Андрей Александрович. Начальное обучение индивидуальной технике регби [Текст] : учеб-метод. пособие / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 77 с. Экземпляры: всего 19.	19 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/sмойlov_rugby.pdf">https://portal.volgatech.net/b ooks/sмойlov_rugby.pdf</a>
3.	Гребнев, Иван Вячеславович. Физическое воспитание студентов по специализации "Регби" [Текст] : учебно-методическое пособие [для студентов вузов 1-4 курсов, преподавателей физкультуры, тренеров] / И. В. Гребнев, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2012. - 46 с. Экземпляры: всего 53.	53 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_Fizicheskoe_vospitanie_regbi.pdf">https://portal.volgatech.net/b ooks/Grebnev_Fizicheskoe_v ospitanie_regbi.pdf</a>
4.	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 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf">https://portal.volgatech.net/b ooks/Zolotova_Spetsializirov annaya_podgotovka_student ov_po_basketbolu_2021.pdf</a>
5.	Овчинников, В. П. Спортивные игры: теория избранного вида спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А. 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 152 с. ISBN 978-5-507-47329-8.	<a href="https://e.lanbook.com/book/360464">https://e.lanbook.com/book/3 60464</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 (II)	Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Ворота регбийные (1), Вышка судейская переносная (1), Стенд (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.

#### Фонд оценочно-диагностических средств для текущего контроля порогового уровня физической подготовленности студентов

	Кросс 1км	Кросс 500м	Подтягивание на перекладине	Отжимание от пола	Бег 60м Муж.	Бег 60м жен.
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**

### **еречень 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.