

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФИиВТ

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

30.06.2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**С.1.2.4 Занятия в спортивных секциях**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки (специальность) 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем

Квалификация выпускника Специалист  
(бакалавр/магистр/специалист)

Специализация Анализ безопасности информационных систем

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	162	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	162	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	166	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) 10.05.03 Информационная безопасность автоматизированных систем

Программу составили:

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

		(наименование кафедры)	
02.06.2021	протокол №	10	
(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	И.Г. Сидоркина
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	А.А. Кречетов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Зверева Екатерина Васильевна, Начальник отдела ПД ИТР ОАО ММЗ

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 01.07.2021 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> Уметь составлять тренировочные программы для поддержания и совершенствования физической подготовки. <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 основы теории и методики физического воспитания <b>умения:</b> умеет переносить физическую нагрузку и психологическое напряжение, возникающее в связи с ней <b>навыки:</b> Владеет средствами физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности
	УК-7.3. знает основы теории и методики физического воспитания	<b>знания:</b> Знает здоровьесберегающие техники физической культуры для укрепления организма <b>умения:</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>навыки:</b> Владеет здоровьесберегающими техниками физической культуры для укрепления организма
	УК-7.4. умеет переносить физическую нагрузку и психологическое напряжение, возникающее в связи с ней	<b>знания:</b> знает понятие физическая нагрузка и психологическое напряжение <b>умения:</b> Умеет использовать здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>навыки:</b> Владеет навыками снятия психологической нагрузки средствами физических упражнений

## 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:

### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>волейбол</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. 1. индивидуальная техника игры в волейбол	36	
2. физическая подготовка игрока в волейбол		
3. тактическая подготовка игрока в волейбол		
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение		
1. правила соревнований для игры волейбол		
2. физическая подготовка волейбол		
3. техническая подготовка волейбол	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

#### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>бадминтон</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. 1. индивидуальная техника игры в бадминтон	36	
2. физическая подготовка игрока в бадминтон		
3. тактическая подготовка игрока в бадминтон		
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение		
1. правила соревнований для игры бадминтон		
2. физическая подготовка бадминтон		
3. техническая подготовка бадминтон	36	
Иная контактная работа:	0	

#### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>регби</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. 1. индивидуальная техника игры в регби	36	
2. физическая подготовка игрока в регби		
3. тактическая подготовка игрока в регби		

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. правила соревнований для игры в регби 2. физическая подготовка регбиста 3.техническая подготовка регбиста	36
Иная контактная работа: зачет	0

### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>мини футбол</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. 1. индивидуальная техника игры в футбол 2.физическая подготовка игрока в футбол 3.тактическая подготовка игрока в футбол	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. правила соревнований для игры в мини-футбол 2. физическая подготовка футболиста 3.техническая подготовка футболиста	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>баскетбол</b>	<b>40</b>	УК-7
Практическое занятие. 1.индивидуальная техника игры в баскетбол 2.физическая подготовка игрока в баскетбол 3.тактическая подготовка игрока в баскетбол	18	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1. правила соревнований для игры в баскетбол 2. физическая подготовка баскетболиста 3.техническая подготовка баскетболиста	22	
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 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.	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakova_podvizhnie_igri_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakova_podvizhnie_igri_2016.pdf</a>
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/books/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/books/Grebnev_Fizicheskoe_vospitanie_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	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>
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/360464</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**

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.
17. Основное направление предмета «Физическая культура»
18. Что подразумевает принцип регулярности спортивных тренировок .
19. Понятие Спортивная подготовка.
20. Какие вы знаете Средства спортивной подготовки.
21. В каком виде спорта используется судейский термин «Пробежка».
22. «Физическая культура» - это:
23. Укажите количество игроков баскетбольной команды.
24. Укажите количество игроков волейбольной команды.
25. Укажите количество игроков футбольной команды.