

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Декан ФИиВТ

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

01.03.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.14 Занятия в спортивных секциях

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

09.03.04 Программная инженерия

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Разработка программных 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	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) 09.03.04 Программная инженерия

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Л.В. Золотова
(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	А.В. Бородин
		(И.О. Фамилия)

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

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

Эксперт(ы): Егошин Алексей Борисович, ген. директор ООО "Цитрус"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 06.03.2023 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 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	знания: Нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения Основы общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения умения: Определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности Обеспечить в результате целенаправленной физической подготовки овладение широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения навыки: Навыки формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: Социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на различных этапах жизнедеятельности умения: Выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и иной деятельности навыки: Навыки формирования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и 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: задания, информационные

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

4 семестр

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

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	72	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Занятия в спортивных секциях	40	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	16	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	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. Формой промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) является зачёт.

Краткие требования к написанию реферата

Структура реферата

Прежде чем описывать требования к реферату по ГОСТу в 2023 году, напомним структуру этой работы: Титульный лист. Содержание. Введение. Основная часть (2-3 раздела). Выводы. Список литературы. Приложения. Требования к реферату по ГОСТу Чтобы сделать правильное оформление реферата по ГОСТу в 2023 году, изучите следующие стандарты: ГОСТ 7.32-2001 «Отчёт о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления»; ГОСТ 2.105-95 «Общие требования к текстовым документам». Если не хотите погружаться в эти документы, вот вкратце правила оформления реферата. Правильное оформление реферата Как оформить реферат по ГОСТу? Нужно соблюдать основные стандарты оформления реферата: Выбирайте шрифты, которые принято использовать в научном и деловом мире: Times New Roman, Arial или Calibri. Стандартный размер шрифта для реферата — 14 пт, но в некоторых вузах студентам предлагают использовать шрифт размером 12 пт. Выравнивание текста по ширине. Каждый новый абзац начинается с отступа в 1.25 см. Межстрочный интервал — полуторный, но если вы используете шрифт 12 пт, допустим и одинарный. Поля слева — 3 см, справа — 1 см, сверху и снизу — по 2 см. Нумерация страниц зависит от конкретного учебного заведения, чаще всего используют вариант размещения внизу страницы, посередине или справа. Названия разделов располагаются посередине страницы, обычно пишутся прописными буквами, выделяются жирным шрифтом и оформляются как заголовки первого уровня (как это сделать, мы рассказываем чуть ниже). Названия подразделов просто выделяются жирным, оформляются как заголовки второго уровня. Используется авто собираемое оглавление. Списки делают автоматические (нумерованные или маркированные). Формат реферата — .docx (doc) или .pdf, поэтому писать такие работы лучше всего в программе Microsoft Office Word. Мы расскажем, как правильно оформлять реферат в Ворде 2019. Кстати! Для наших читателей сейчас действует скидка 10% на любой вид работы Как оформляются разделы реферата Расскажем об особенностях оформления разных частей реферата. Титульный лист Оформление первой страницы реферата зависит от требований конкретного учебного заведения, но в любом случае на ней надо указать: название учебного заведения; предмет; тему работы; ФИО и номер группы студента; звание, учёную степень и ФИО преподавателя, который проверит работу; город и год написания реферата. Иногда на титульном листе также указывают факультет и кафедру. Оглавление Содержание можно написать вручную, но лучше использовать функцию авто собираемого оглавления. Расскажем, как выбрать эту команду в Microsoft Office Word в следующем пункте. В отличие от титульного листа, страница с оглавлением уже нумеруется. Введение Название этого раздела пишут жирным шрифтом прописными буквами посередине на странице после содержания. Далее идет текст вступления, где указывается актуальность темы, объект и предмет, цели и задачи. Основная часть Обычно она содержит от двух до четырёх разделов, которые нумеруются арабскими цифрами, точка после которых не ставится. Если какой-то раздел разбит на несколько глав, применяют внутреннюю нумерацию: 1.1, 1.2 и т. д.

Названия разделов также пишутся прописными буквами, выделяются жирным и располагаются посередине. Выводы Заключение — важная часть, которая должна быть в каждом реферате. Слово «Выводы» также стоит набрать прописными буквами, выделить жирным и разместить посередине страницы. Оптимальный объем этого раздела — такой же, как у введения или чуть меньше. Список литературы Заглавие этого раздела тоже пишут жирным шрифтом и прописными буквами, размещают посередине. Для самого списка литературы обычно используют команду «нумерованный список». В методичке кафедры должно быть указано, по какому принципу составляется библиографический список: в алфавитном порядке или по мере указания ссылок на источники. Правила оформления источников указаны в ГОСТе 7.1-2003 «Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления». Приложения Страницы с приложениями, хоть и нумеруются, в общее количество страниц реферата не входят. Там размещают объемные графики, большие таблицы и схемы, опросники и другой эмпирический материал.

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

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющихся в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Ястребов, Александр Викторович. Организационно-методические основы проведения студенческих соревнований по баскетболу [Текст] : учеб. пособие / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова. Йошкар-Ола: МарГТУ, 2005. - 82 с. Экземпляры: всего 51.	51
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.	Гигиенические основы физической культуры и спорта [Текст] : методические указания / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т"; [сост. : Л. В. Золотова, И. В. Киселева]. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2012. - 27 с. Экземпляры: всего 15.	15
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 / https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf
5.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова	7 / https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_speitsialnykh_meditsinskikh_gruppakh.pdf

	[и др.].; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	ya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf
6.	Особенности организации самостоятельных занятий по избранному виду спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.].; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2.	2 / https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf
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 / https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosvazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf	http://

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 (III)	Видеокамера Sony HDR-CX190 EB (1), Громкоговоритель колонна настенный SHOW CS 620 WP 40Вт 100/70/25 белый (8), Кольца б/б (2), Микрофон SHURE PG 58 XLR (1), Микрофон SHURE PG58-XLR (2), Микшерный пульт Invotone MX12 (1), Монитор Samsung 17 TFT 710 N (1), Монитор 17" LCD PROVIEW VA-796KN (1), Музыкальный центр TECHNICS SC-EH590 (1), Насос электрический (1), Ноутбук ASUS K501J T4500 15,6" (1), Ноутбук ASUS K53SC 15,6" (1), ПК S404,2 400W/Intel Core i3 540/клав.,мышь,монит. 21,5" VA2248-LED (1), Принтер HP LaserJet 1020 (1), Принтер HP LaserJet Professional P1102 (1), Р/система Invotone 2х антен. с 2мя микрофонами (1), Систем.блок Cel	Microsoft Windows Enterprise, Агент Dr.Web, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

		D352/256Mb*2/160Gb/DVD- RW/FDD клав.мышь.ковр. (2), Системный блок RAY P360.3 ,клав,мышь оптич, коврик+ монитор 19" ViewSonic VA916 (1), Степ - платформа REEBOK (7), Стол для настольного тенниса DXC1223 (5), Стол для настольного тенниса ДХС 1223 (3), Стол для настольного тенниса зеле (1), Усилитель мощности 240 Вт. SHOW SAD 2240 4 mic+1 AUX, 4 зоны (1), Щит баскетбольный с кольцом и сеткой (2), ЭЛЕКТРОТАБЛО НАТА100 (1), Комплект учебной мебели (1)	
--	--	--	--

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.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

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

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация		
				1 семестр		
	5	4	3	1	2	ито г
1. 1.Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9	+		
или 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8		+	
2. Бег 500 м(мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+		
или 2000 м (мин., сек.)	10.5 0	12.3 0	13.1 0		+	
3. 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		+	
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8	+		
5.Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	+		
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170		+	
7.Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14			
8.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+	

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

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация 1 семестр		
	5	4	3	1	2	ито г
1. 1.Бег 60м (сек)	7,9	8,6	9,0	+		
или 100 м (сек.)	13,1	14,1	14,4		+	
2. Бег 1000 м(мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+		
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.3 0			
3. 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					+	
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+		
5.Челночный бег 3x10м (сек)	7.1	7.7	8.0	+		
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10		+	
7.Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33			
1. Поднимание туловища из	48	37	33		+	

	положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)			
1.	Посещение	+	+	+
1.	Участие в спортивных мероприятиях	+	+	+
1.	Участие в конференциях	+	+	+
12.	Дополнительные занятия в спортивных секциях	+	+	+