Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Александр Викторович
Должность: директор филиала
Дата подписания: 26.10.2026 18:17:37
Уникальный программный ключ:
2539477a8ecf706dc9cff164bc411eb6d3c4ab06

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра Социально-гуманитарные дисциплины

УТВЕРЖДАЮ
Директор филиала
_____ А.В. Агафонов
«30» мая 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

(наименование дисциплины)

Направление подготовки	**15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств** (код и наименование направления подготовки)
Направленность (профиль) подготовки	**Технология машиностроения** (наименование профиля подготовки)
Квалификация выпускника	**бакалавр**
Форма обучения	**очная**
Год начала обучения	**2025**

Чебоксары, 2025

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №1044 от 17 августа 2020 года, зарегистрированный в Минюсте 10 сентября 2020 года, рег. номер 59763 (далее – ФГОС ВО);

- учебным планом (очной, заочной форм обучения) по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств.

Рабочая программа дисциплины включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (п.6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины)

Автор Антонова Людмила Виталиевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры Социально-гуманитарные дисциплины

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры Социально-гуманитарные дисциплины (протокол № 8 от 12.04.2025г).

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (Цели освоения дисциплины)

1.1. *Целями* освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются:

– дать будущим специалистам теоретические основы и практические рекомендации по самоорганизации и саморазвитию (в том числе здоровьесбережению).

Для достижения целей дисциплины необходимо решить следующую *основную задачу* – привить обучаемым теоретические знания и практические навыки, необходимые для:

- изучения видов физических упражнений; роли и значения физической культуры в жизни человека и общества;
- профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни;
- применения на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использования средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- овладения средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Области профессиональной деятельности и (или) сферы профессиональной деятельности, в которых выпускники, освоившие программу, могут осуществлять профессиональную деятельность:

- 40 Сквозные виды профессиональной деятельности в промышленности (в сферах: технологического обеспечения заготовительного производства на машиностроительных предприятиях; технологической подготовки производства деталей машиностроения).

Выпускники могут осуществлять профессиональную деятельность в других областях профессиональной деятельности и (или) сферах профессиональной деятельности при условии соответствия уровня их образования и полученных компетенций требованиям к квалификации работника.

1.3. К основным задачам изучения дисциплины относится подготовка обучающихся к выполнению трудовых функций в соответствии с профессиональными стандартами:

№ п/п	Код профессионального стандарта	Наименование профессионального стандарта
1	40.031	Профессиональный стандарт «Специалист по технологиям механосборочного производства в машиностроении», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 июня 2021 г. N 435н (Зарегистрировано в Минюсте РФ 23 июля 2021 г. регистрационный

№ п/п	Код профессионального стандарта	Наименование профессионального стандарта
		N 64368)
2	40.083	Профессиональный стандарт «Специалист по проектированию технологических процессов автоматизированного производства», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 414н (зарегистрировано в Минюсте РФ 29 мая 2023 г., регистрационный N 73605)

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Наименование категории (группы) компетенций	**Код и наименование компетенций**	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Перечень планируемых результатов обучения**
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	*на уровне знаний:* Знать: виды физических упражнений; *на уровне умений:* Уметь: применять На практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; *на уровне навыков:* Владеть: навыками использования средств и методов физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		УК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической	*на уровне знаний:* Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
		нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. *на уровне умений:* Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; *на уровне навыков:* Владеть: средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	*на уровне знаний:* Знать: роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; *на уровне умений:* Уметь: применять На практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
			самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; *на уровне навыков:* Владеть: средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Б1.Д(М).Б.6В.3.1 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуется в рамках вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модуля)» программы бакалавриата.

Дисциплина преподается обучающимся по очной форме – во 2 - 7м семестрах.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является завершающим этапом формирования компетенций УК-7 в процессе освоения ОПОП.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» основывается на знаниях, умениях и навыках, приобретенных при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт.

Формой промежуточной аттестации знаний обучаемых по очной форме обучения является зачет во 2 - 7м семестрах.

3. Объем дисциплины

очная форма обучения:

Вид учебной работы по дисциплине	Всего в з.е. и часах	Семестр 2 в	Семестр 3 в часах	Семестр 4 в часах	Семестр 5 в часах	Семестр 6 в часах	Семестр 7 в часах

		часах					
Общая трудоёмкость дисциплины	**328 ак.час**	**36 ак.час**	**54 ак.час**	**54 ак.час**	**54 ак.час**	**54 ак.час**	**58 ак.час**
Контактная работа - Аудиторные занятия	**204**	**36**	**32**	**36**	**32**	**36**	**32**
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
Семинары, практические занятия	**204**	**36**	**32**	**36**	**32**	**36**	**32**
Консультация	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	**124**	**18**	**22**	**18**	**22**	**18**	**26**
Курсовая работа (курсовой проект)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) дисциплины с указанием их объемов (в академических часах) и видов учебных занятий

4.1. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Тема (раздел)	Количество часов				Код индикатора достижений компетенции
	Контактная работа – Аудиторная работа			самостоятельная работа	
	лекции	лабораторные занятия	семинары и практические занятия		
Легкая атлетика	-	-	8	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	10	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Гимнастика	-	-	8	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Лыжный спорт	-	-	10	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Итого за II семестр	-	-	36	18	
Легкая атлетика	-	-	8	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	8	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Гимнастика	-	-	8	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.

Тема (раздел)	Количество часов				Код индикатора достижений компетенции
	Контактная работа – Аудиторная работа			самостоятельная работа	
	лекции	лабораторные занятия	семинары и практические занятия		
Лыжный спорт	-	-	8	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Итого за III семестр	-	-	32	22	
Легкая атлетика	-	-	8	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	8	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Гимнастика	-	-	10	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Лыжный спорт	-	-	10	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Итого за IV семестр	-	-	36	18	
Легкая атлетика	-	-	8	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	8	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Гимнастика	-	-	8	6	УК-7.1. УК-7.2.

Тема (раздел)	Количество часов				Код индикатора достижений компетенции
	Контактная работа – Аудиторная работа			самостоятельная работа	
	лекции	лабораторные занятия	семинары и практические занятия		
					УК-7.3.
Лыжный спорт	-	-	8	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Итого за V семестр	-	-	32	22	
Легкая атлетика	-	-	8	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	8	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Гимнастика	-	-	10	4	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Лыжный спорт	-	-	10	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Итого за VI семестр	-	-	36	18	
Легкая атлетика	-	-	8	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	-	-	8	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.

Тема (раздел)	Количество часов				Код индикатора достижений компетенции
	Контактная работа – Аудиторная работа			самостоятельная работа	
	лекции	лабораторные занятия	семинары и практические занятия		
Гимнастика	-	-	8	6	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Лыжный спорт	-	-	8	8	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.
Итого за VII семестр	-	-	32	26	
Консультации	0			-	
Контроль (зачет, экзамен)	-			-	
ИТОГО	**204**			**124**	

4.2. Содержание дисциплины

Тема 1. Лёгкая атлетика: Дисциплины лёгкой атлетики: бег на короткие дистанции (спринт), бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки (в длину, в высоту, тройной прыжок), метания (толкание ядра, метание диска, копья, молота), многоборье (десятиборье у мужчин и семиборье у женщин). Значение лёгкой атлетики: лёгкая атлетика развивает силу, выносливость, скорость, координацию, гибкость — качества, необходимые для успехов в любом спорте.

Тема 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол): развитие баскетбола и волейбола в России и за рубежом; техническая и тактическая подготовка, психологическая и соревновательная подготовка спортсменов, правила проведения и судейство соревнований по волейболу и баскетболу; техника безопасности при проведении спортивных игр. Основы техники и тактики волейбола и баскетбола: понятие о технике игры, основные технические приёмы, значение технической подготовки, понятие о тактике игры, характеристика тактических действий в волейболе и баскетболе. Овладение игрой: игра по упрощённым правилам волейбола и баскетбола. Развитие физических способностей: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с

ведением и без ведения мяча; бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7–10 с; эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Тема 3. Гимнастика: История возникновения и развития гимнастики. Терминология гимнастических упражнений. Основные средства современной гимнастики. Вольные упражнения, акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах, прыжки, упражнения художественной гимнастики, прикладные упражнения. Гигиенические, оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики, нетрадиционные виды гимнастики. Основы обеспечения безопасности занимающихся на занятиях по гимнастике. Содержание мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике. Снаряды мужского и женского многоборья в спортивной гимнастике, понятие разрядов в мужской спортивной гимнастике. Организация и проведение соревнований по гимнастике. Виды соревнований, программа и характер соревнований, положение о соревнованиях, допуск участников и порядок выступления, состав судейской коллегии. Оценка техники гимнастических упражнений.

Тема 4. Лыжи. Введение в лыжную подготовку. История развития лыжного спорта. Виды лыжного спорта (гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл, сноуборд). Польза лыжной подготовки для здоровья. Правила безопасности при занятиях на лыжах. Технико-тактическая подготовка. Основы лыжных ходов: Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Техника подъемов и спусков: «Лестница», «елочка», «полуелочка». Торможение «плугом» и упором. Повороты на месте и в движении. Физическая подготовка лыжника. Развитие выносливости, силы, координации. Специальные упражнения для лыжников (имитация ходов, прыжковая подготовка). Кроссовая подготовка и лыжероллеры в бесснежный период. Организация и проведение занятий. Подбор инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Подготовка лыжни (смазка лыж в зависимости от погоды). Отработка техники лыжных ходов. Прохождение дистанций с учетом рельефа. Контрольные старты и соревнования. Судейство и правила соревнований. Основные правила лыжных гонок. Организация мини-соревнований в группе.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования

профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений студентов.

Формы и виды самостоятельной работы студентов: чтение основной и дополнительной литературы – самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; работа с библиотечным каталогом, самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; реферирование источников; составление аннотаций к прочитанным литературным источникам; составление рецензий и отзывов на прочитанный материал; составление обзора публикаций по теме; составление библиографии (библиографической картотеки); подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации (к тестированию, зачёту); самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, задачи, тесты).

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов образовательного учреждения: библиотеку с читальным залом, компьютерные классы с возможностью работы в Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает: соотнесение содержания контроля с целями обучения; объективность контроля; валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить); дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии; проведение письменного опроса; проведение устного опроса; организация и проведение индивидуального собеседования; организация и проведение собеседования с группой.

Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение дисциплины, формы внеаудиторной самостоятельной работы

Наименование тем (разделов) дисциплины	Перечень вопросов, отводимых на самостоятельное освоение	Формы внеаудиторной самостоятельной работы
Тема 1. Легкая атлетика	Бег на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование. Прыжки в длину с места: техника разгона, отталкивания, техника полета и приземления. Метание гранаты с разбега: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	Реферат
Тема 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи мяча, верхняя прямая и нижняя боковая подачи; нападающие удары. Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование. Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые, командные.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями
Тема 3. Гимнастика	Строевые и общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на низкой и высокой перекладине.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями
Тема 4. Лыжи	История развития лыжного спорта в России и мире. Влияние лыжной подготовки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Гигиенические требования к занятиям лыжным спортом. Особенности подготовки лыжного инвентаря (выбор лыж, палок, смазка). Правила поведения и техника безопасности при занятиях на лыжах.	Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Шкала оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«Отлично»	Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает тему самостоятельной работы, не допустив ошибок. Ответ носит развернутый и исчерпывающий характер
«Хорошо»	Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы, однако ответ хотя бы на один из них не носит развернутого и исчерпывающего характера

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«Удовлетворительно»	Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности.
«Неудовлетворительно»	Обучающийся не владеет выбранной темой самостоятельной работы

6. Оценочные материалы (фонд оценочных средств) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

6.1. Паспорт фонда оценочных средств

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Легкая атлетика	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Реферат, тестовые задания
2.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа	Реферат, тестовые задания

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства
		для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	
3.	Гимнастика	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в	Реферат, тестовые задания

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства
			профессиональной деятельности	
4.	Лыжи	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности УК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Реферат, тестовые задания

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции, характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе итоговой аттестации.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является дисциплиной, в ходе изучения которой у студентов продолжается работа по формированию компетенции УК-7.

Итоговая оценка сформированности компетенции УК-7 определяется в период выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

Итоговая оценка сформированности компетенции УК-7 определяется в период подготовки к государственной итоговой аттестации: подготовке к сдаче и сдача государственного экзамена.

В процессе изучения дисциплины, компетенции также формируются поэтапно.

Основными этапами формирования УК-7 при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является последовательное изучение содержательно связанных между собой тем учебных занятий. Изучение каждой темы предполагает овладение студентами необходимыми дескрипторами (составляющими) компетенций. Для оценки уровня сформированности компетенций в процессе изучения дисциплины предусмотрено проведение текущего контроля успеваемости по темам (разделам) дисциплины и промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

6.2. Контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

6.2.1. Контрольные вопросы по темам (разделам) для опроса на занятиях

Тема (раздел)	Вопросы
Тема 1. Легкая атлетика	УК-7 Как развить выносливость с помощью легкоатлетических упражнений? Какие дисциплины входят в легкую атлетику? Опишите технику бега на короткие дистанции (старт, разгон, финиш). Каковы основные правила эстафетного бега? Как правильно выполнять прыжок в длину с разбега? Назовите фазы метания мяча (копья, диска). Какие ошибки чаще всего допускают новички в беге на средние дистанции?
Тема 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	УК-7 Какие нарушения правил чаще всего встречаются в игре? Назовите основные элементы техники ведения мяча. Как выполняется бросок в кольцо с места и в прыжке? Каковы правила зонной защиты в баскетболе? Какие функции выполняют разные амплуа игроков? Как развить скорость и координацию для баскетбола? Каковы основные правила игры в волейбол? Опишите технику верхней и нижней подачи. Как правильно выполнять прием мяча снизу и сверху? Какие тактические схемы используются в волейболе?
Тема 3. Гимнастика	УК-7 Какие виды гимнастики вы знаете (спортивная, художественная, ОФП)? Опишите технику выполнения кувырка вперед и назад. Как правильно выполнять стойку на лопатках («березка»)?

Тема (раздел)	Вопросы
	Каковы основные элементы на гимнастическом бревне (для девушек)? Назовите правила безопасности при работе на гимнастических снарядах. Как развить гибкость и силу с помощью гимнастических упражнений? Какие ошибки чаще всего допускают новички при выполнении упражнений на перекладине?
Тема 4. Лыжи	УК-7 Назовите основные виды лыжного спорта. Какое влияние оказывают лыжные тренировки на организм? Перечислите основные правила безопасности при занятиях на лыжах. Как правильно подобрать лыжи и палки по росту? Какие физические качества развивает лыжная подготовка? Назовите специальные упражнения для лыжников в бесснежный период. Как распределять силы на дистанции в лыжной гонке? Какие упражнения помогают улучшить координацию при передвижении на лыжах? Как правильно дышать при длительных лыжных нагрузках?

Шкала оценивания ответов на вопросы

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«Отлично»	Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает ответ на каждый теоретический вопрос, не допустив ошибок. Ответ носит развернутый и исчерпывающий характер, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;
«Хорошо»	Обучающийся в целом раскрывает теоретические вопросы, однако ответ хотя бы на один из них не носит развернутого и исчерпывающего характера.
«Удовлетворительно»	Обучающийся в целом раскрывает теоретические вопросы и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности.
«Неудовлетворительно»	Обучающийся не знает ответов на поставленные теоретические вопросы.

6.2.2. Оценочные средства остаточных знаний (тест)

УК-7.

1. Определенная последовательность дыхательных упражнений - это
-дыхательная гимнастика
-фитнес;

-атлетика;

2. Отжимание со шпагатом - это
-венсон
-панкейк;
-геликоптер;

3. Определяющим в шейпинг- тестировании является степень развития костей верхних и нижних конечностей. Шейпинг-классификация имеет в своей основе
-8 типов;
-5 типов;
-9 типов

4. Проба Ромберга является показателем деятельности
-вестибулярного аппарата
-сердечно-сосудистой системы;
-дыхательной системы;

5. Один из принципов дыхательной гимнастики
-затрудненный вдох и выдох;
-задержка дыхания
-напряжение дыхательных мышц;

6. Выход за пределы растяжки путем динамических резких движений - это
-статический;
-баллистический
-изометрический;

7. Оценка физического состояния человека- это
-оценка морфологических и физических показателей
-оценка физической подготовленности;
-оценка функций кровоснабжения;

8. Оценка функционирования вегетативной нервной системы осуществляется с использованием
-индекса Кердо
-пробы Генчи;
-пробы Мартине;

9. Термин "аэробика" был предложен
-П. Отле;
-К. Купером
-М. Браун;

10. Термин "аэробика" был предложенв 1960г
-Бельгийцем П. Отле;
-Германцем В. Штраузером;
-Американцем К.Купером

11. Цель калланетики
-заставить работать глубоко расположенные мышцы
-заставить работать поверхностные мышцы;
-заставить работать мышцы ног;

12. Одним из основных видов дыхательной гимнастики для похудения является
-лорин;
-пранаяма
-цигун;

13. Точным и ранним индикатором возникновения донозологических состояний в организме человека является метод определения
-физической работоспособности
-психоэмоционального состояния;
-темпов биологического старения организма

14. Заминка и заключительная часть занятия аэробикой имеют направленность
-подготовительную;
-восстановительную
-ориентировочную;

15. Одним из противопоказаний к использованию дыхательной гимнастики по Бутейко является
-умственная отсталость
-хронический бронхит;
-гипотония;

16. Программа занятий шейпингом была разработана
-И.В. Прохорцевым
-А.А. Егоровым;
-И.И Селивановым;

17. Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется
-проба Мартине;
-тест Пироговой
-проба Генчи;

18. Ежесекундный резкий вдох через нос, который сопровождается рядом упражнений- это суть методики

-М. Корпан;
-А. Стрельниковой
-Бутейко;

19. Самомассаж стопы производится в направлении
-от пятки к пальцам ноги;
-от колена к пальцам ног;
-от пальцев ноги к пятке

20. Гимнастика Стрельниковой способствует
-повышению умственной работоспособности;
-избавлению от клаустрофобии;
-укреплению голосовых связок

21. Упражнения относящиеся к стретчингу это
-базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты);
-стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;
-"березка", "плуг", "корзинка", мост, мост на локтях, "бабочка", "уголок", "черепашка", "скручивание", "лодочка", складка

22. Атлетическую направленность имеет
-степ-аэробика;
-аква- аэробика;
-слайд- аэробика

23. Поддержка, в которой участвуют от 2 до 5 человек - это
-пирамида;
-стант
-база;

24. Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается
-преобладание тонуса симпатической иннервации
-тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы;
-преобладание тонуса парасимпатической иннервации;

25. В дыхательной гимнастике выделяют
-2 этапа;
-4 этапа;
-3 этапа

26. С чего следует начинать стретчинг-тренировку
-растяжка грудных мышц;
-общая разминка
-растяжка пресса;
-растяжка шеи;

27. Массирование шеи начинается с
-растирания;
-разминания;
-поглаживания

28. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам
-пробы Генчи;
-теппинг-теста
-пробы Штанге;

29. Темпо-ритм при выполнении дыхательной гимнастики по Стрельниковой должен осуществляться
-на 4, 8, 16 счета;
-на 2, 4, 6 счета;
-на 8, 16, 32 счета

30. Поперечный и продольный - это виды
-прыжков;
-шагов;
-шпагатов

31. Существует три типа упражнений, при выполнении которых происходит растягивание или удлинения мышц
-статические, динамические, баллистические
-статические, функциональные, беговые;
-функциональные, баллистические, силовые;

32. Проблемы самоорганизации как основы саморазвития личности рассматривает наука
-политология;
-дидактика;
-психология

33. Тестирование, тренировка и шейпинг-питание организовываются с учетом состояния женского организма, при этом основное внимание уделяется
-возраст;
-период менструального цикла
-рост;

34. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как
-перекат;
-захват;
-хват;
-группировка

35. Точность мышечных усилий определяется с помощью
-кистевого динамометра
-спирометра;
-штангенциркуля;

Ключ к тесту:

1.1	**2.1**	**3.3**	**4.1**	**5.2**	**6.1**	**7.1**	**8.1**	**9.2**	**10.3**
11.1	**12.2**	**13.1**	**14.2**	**15.1**	**16.1**	**17.2**	**18.2**	**19.3**	**20.3**
21.3	**22.3**	**23.2**	**24.1**	**25.3**	**26.1**	**27.3**	**28.2**	**29.3**	**30.3**
31.1	**32.3**	**33.2**	**34.4**	**35.1**					

6.2.3. Темы для рефератов

Тема (раздел)	Вопросы
Тема 1. Легкая атлетика	Легкая атлетика - королева спорта: история и современность Олимпийские дисциплины легкой атлетики Развитие легкой атлетики в России Техника спринтерского бега: от новичка до профессионала Фазы бега на короткие дистанции Методика обучения и совершенствования Марафонский бег: польза и риски для здоровья Физиологические особенности длительных нагрузок Подготовка к марафону для любителей Метательные дисциплины в легкой атлетике: техника и безопасность Особенности метания копья, диска, молота Организация мест для тренировок
Тема 2. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	Тактико-техническая подготовка волейболиста Современные приемы игры Методика обучения основным элементам Психология командной игры в волейболе Роль капитана в команде Способы поддержания командного духа Эволюция правил игры в баскетбол

Тема (раздел)	Вопросы
	Исторические изменения в регламенте Современные интерпретации правил Индивидуальная техника баскетболиста Методика совершенствования бросковой техники Развитие координации и ловкости
Тема 3. Гимнастика	Художественная гимнастика: спорт или искусство? Эстетические и спортивные аспекты Критерии судейства Спортивная гимнастика: риск и безопасность Травматизм в гимнастике и его профилактика Методика страховки при выполнении элементов Оздоровительные виды гимнастики Ритмическая гимнастика Аэробика и ее разновидности Гимнастика в системе физического воспитания Базовые упражнения для развития физических качеств Методика составления гимнастических комплексов
Тема 4. Лыжи	История возникновения и эволюция лыж. Развитие лыжного спорта в России. Олимпийские дисциплины в лыжном спорте: от истоков до современности. Вклад СССР и России в мировые достижения лыжного спорта. Техника и методика лыжной подготовки Классические и коньковые лыжные ходы: сравнительный анализ. Методика обучения начинающих лыжников. Техника спусков, подъемов и торможения на лыжах. Особенности подготовки лыжников-гонщиков. Физиология и медико-биологические аспекты Влияние лыжного спорта на сердечно-сосудистую систему. Дыхание и энергообеспечение при длительных лыжных нагрузках. Профилактика травм в лыжном спорте. Гипоксические тренировки лыжников-гонщиков.

Шкала оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«Отлично»	Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает тему самостоятельной работы, не допустив ошибок. Ответ носит развернутый и исчерпывающий характер.
«Хорошо»	Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы, однако ответ хотя бы на один из них не носит развернутого и исчерпывающего характера.
«Удовлетворительно»	Обучающийся в целом раскрывает тему самостоятельной работы и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических

	вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности.
«Неудовлетворительно»	Обучающийся не владеет выбранной темой самостоятельной работы

6.2.4. Индивидуальные задания для курсовой работы (проекта)

РГР, КР и КП по дисциплине «Элективные дисциплины по физической кудбтуре и спорту» рабочей программой и учебным планом не предусмотрены.

6.3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:

УК-7.

Вопросы (задания) для зачета:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности.
7. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Организм человека как единая само развивающая и саморегулирующая (биологическая система).
10. Воздействие природных и социально-экологических факторов и жизнедеятельности человека.
11. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.
13. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
16. Здоровый образ жизни и его составляющие.

17. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.
20. Методические принципы физического воспитания.
21. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.
22. Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания.
23. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
24. Специальная физическая подготовка.
25. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
26. Структура подготовленности спортсмена.
27. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
28. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30.. Учебно-тренировочные занятия как основа форма обучения физическим упражнениям.
31. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
32. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба).
33. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (передвижение на лыжах).
34. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (плавание).
35. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
36. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег)
37. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (плавание).
38. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (прогулка на лыжах).
39. Основы методики самомассажа.
40. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
41. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
42. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

43. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).
44. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.
46. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
47. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
48. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
49. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
50. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
51. Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
52. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
53. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).
54. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
55. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.
56. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
57. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
58. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
59. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
60. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
61. Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Основной целью проведения промежуточной аттестации является определение степени достижения целей по учебной дисциплине или ее разделам. Осуществляется это проверкой и оценкой уровня теоретической знаний, полученных обучающимися, умения применять их в решении практических задач, степени овладения обучающимися практическими навыками и умениями в объеме требований рабочей программы по дисциплине, а также их умение самостоятельно работать с учебной литературой.

Организация проведения промежуточной аттестации регламентирована «Положением об организации образовательного процесса в федеральном государственном автономном образовательном учреждении «Московский политехнический университет»

6.4.1. Показатели оценивания компетенций на различных этапах их формирования, достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
Этап (уровень)	**Критерии оценивания**			
	неудовлетворительно	**удовлетворительно**	**хорошо**	**отлично**
знать	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
уметь	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры и	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: применять на практике разнообразные средства	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: применять на практике разнообразные средства	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: применять на практике разнообразные средства

	спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
владеть	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет: средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся владеет в неполном объеме и проявляет недостаточность владения: средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающимся допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения, частично владеет: средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся свободно применяет полученные навыки, в полном объеме владеет: средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

6.4.2. Методика оценивания результатов промежуточной аттестации

Показателями оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» являются результаты обучения по дисциплине.

Оценочный лист результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Знания	Умения	Навыки	Уровень сформированности компетенции на данном этапе / оценка
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	на уровне знаний: знать виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	на уровне умений: уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	на уровне навыков: средствами и методами укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
Оценка по дисциплине (среднее арифметическое)				

Оценка «зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 2,4 до 5,0. Оценка «не зачтено» выставляется, если среднее арифметическое находится в интервале от 0 до 2,4.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме зачета проводится по результатам выполнения всех видов учебной работы, предусмотренных учебным планом по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», при этом учитываются результаты текущего контроля успеваемости в течение семестра. Оценка степени достижения обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине проводится преподавателем, ведущим занятия по дисциплине методом экспертной оценки. По итогам промежуточной аттестации по дисциплине выставляется оценка «зачтено», или «не зачтено».

Шкала оценивания	Описание
Зачтено	Выполнены все виды учебной работы, предусмотренные учебным планом. Студент демонстрирует соответствие знаний, умений, навыков приведенным в таблицах показателей, оперирует приобретенными знаниями, умениями, навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. При этом могут быть допущены незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
Не зачтено	Не выполнен один или более видов учебной работы, предусмотренных учебным планом. Студент демонстрирует неполное соответствие знаний, умений, навыков по этапам (уровням) сформированности компетенций, допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие знаний, умений, навыков по ряду показателей, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.

7. Электронная информационно-образовательная среда

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), как на территории филиала, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), практик;

б) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;

в) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

г) проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-

коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Основными составляющими ЭИОС филиала являются:

а) сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу www.polytech21.ru, https://chebpolytech.ru/ который обеспечивает:

- доступ обучающихся к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем, электронным информационным и образовательным ресурсам, указанных в рабочих программах (разделы сайта «Сведения об образовательной организации»);

- информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (новостная лента сайта, лента анонсов);

- взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «Задать вопрос директору»);

б) официальные электронные адреса подразделений и сотрудников института с Яндекс-доменом @polytech21.ru (список контактных данных подразделений Филиала размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Контакты», списки контактных официальных электронных данных преподавателей размещены в подразделах «Кафедры») обеспечивают взаимодействие между участниками образовательного процесса;

в) личный кабинет обучающегося (портфолио) (вход в личный кабинет размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Студенту» подразделе «Электронная информационно-образовательная среда») включает в себя портфолио студента, электронные ведомости, рейтинг студентов и обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися,

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе с сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы,

г) электронные библиотеки, включающие электронные каталоги, полнотекстовые документы и обеспечивающие доступ к учебно-методическим материалам, выпускным квалификационным работам и т.д.:

Чебоксарского института (филиала) - «ИРБИС»

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- ЭБС «ЛАНЬ» -https://e.lanbook.com/

- Образовательная платформа Юрайт - https://urait.ru

- IPR SMART -https://www.iprbookshop.ru/

е) платформа цифрового образования Политеха -https://lms.mospolytech.ru/

ж) система «Антиплагиат» -https://www.antiplagiat.ru/

з) система электронного документооборота DIRECTUM Standard — обеспечивает документооборот между Филиалом и Университетом;

и) система «1С Управление ВУЗом Электронный деканат» (Московский политехнический университет) обеспечивает фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися;

к) система «POLYTECH systems» обеспечивает информационное, документальное автоматизированное сопровождение образовательного процесса;

л) система «Абитуриент» обеспечивает документальное автоматизированное сопровождение работы приемной комиссии

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18496-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/584662

2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588465

3. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530

Дополнительная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/582806

2. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728

Периодика

Теория и практика физической культуры. https://rucont.ru/efd/674013

9. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Профессиональная база данных и информационно-справочные системы	Информация о праве собственности (реквизиты договора)
Информационно-справочная система GostRF.com	Совершенно бесплатный и уникальный в своем роде online сервис, расчитанный прежде всего на инженерно-технических работников любой сферы деятельности. Здесь размещена одна из самый больших баз данных с техническими нормативно-правовыми актами, действующими на территории РФ. Система периодически обновляется. Все документы представлены в текстовом виде, в виде скриншотов JPEG и GIF, либо в виде многостраничных сканкопий в формате PDF. Для скачивания любого документа Вам не потребуется регистрация на сайте, отправка sms или какие-либо иные условия.
Информационно-справочный строительный портал I-STROY.RU http://www.i-stroy.ru/	Все о строительном бизнесе: фирмы, оборудование, технологии, выставки, ГОСТы, СНиПы, работа. Свободный доступ
Информационная система по строительству НОУ-ХАУС http://www.know-house.ru	Справочно-информационная система по строительству, строительным материалам и технологиям; крыши, стены, фасады, окна, двери, полы, потолки, отделочные материалы, керамическая плитка, вентиляция, кондиционирование, бетоны и т.д. Каталог фирм производителей, поставщиков. Проекты коттеджей. ГОСТы, СНИПы, строительный словарь, биржа труда. Книги по строительству и архитектуре. Свободный доступ
Система ГАРАНТ	Информационно-правовое обеспечение. Ежедневно обновляемый банк правовой информации с возможностями быстрого и точного поиска, комплексного анализа правовой ситуации и контроля изменений в законодательстве в режиме онлайн. ГАРАНТ доступен с любого подключенного к интернету устройства.

Название организации	Сокращённое название	Организационно-правовая форма	Отрасль (область деятельности)	Официальный сайт
Ассоциация строителей России	АСР	некоммерческая общественная организация, объединяющая ведущих представителей строительной отрасли и смежных с ней отраслей	Строительство	https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1734862
Ассоциация "Чувашское объединение проектировщиков		некоммерческая общественная организация	Строительство, проектирование,	cheb.ru›others/sro11k.html

"			изыскания	
Национальное объединение строителей	НООСТРОЙ	некоммерческая общественная организация	Строительство	https://ru.wikipedia.org/wiki/
Ассоциация «Национальное объединение проектировщиков и изыскателей»	НОПРИЗ	некоммерческая общественная организация	Проектирование, изыскания	nopriz.ru

10. Программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое), используемое при осуществлении образовательного процесса

Аудитория	Программное обеспечение	Информация о праве собственности (реквизиты договора, номер лицензии и т.д.)

№ 206 Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой среднего профессионального образования/бакалавриата/ специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Кабинет гуманитарных дисциплин	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition. 150-249 Node 2 year Educational Renewal License	Сублицензионный договор №977_1049.ЕП/25 от 10.12.2025
	Windows 7 OLPNLAcdmc	договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	AdobeReader	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Гарант- справочно-правовая система	Договор №С-002-2025 от 09.01.2025
	Yandex браузер	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic (Microsoft Open License	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	МТС Линк	Договор №2/2026 (091_168.ЕП/26) от 27.03.2026
№112 Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой среднего профессионального образования/бакалавриата/ специалитета/ магистратуры/бакалавриата/ специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition. 150-249 Node 2 year Educational Renewal License	Сублицензионный договор №977_1049.ЕП/25 от 10.12.2025

техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Спортивный комплекс	Windows 7 OLPNLAcdmc	договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	МТС Линк	Договор №2/2026 (091_168.ЕП/26) от 27.03.2026
	Yandex браузер	Свободное распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
№ 103 а Помещение для самостоятельной работы обучающихся	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition. 150-249 Node 2 year Educational Renewal License	Сублицензионный договор №977_1049.ЕП/25 от 10.12.2025
	MS Windows 10 Pro	договор № 392_469.223.ЗК/19 от 17.12.19 (бессрочная лицензия)
	AdobeReader	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Гарант- справочно-правовая система	Договор №С-002-2025 от 09.01.2025
	Yandex браузер	свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)
	Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic (Microsoft Open License	номер лицензии-42661846 от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 (бессрочная лицензия)
	AIMP	отечественное свободно распространяемое программное обеспечение (бессрочная лицензия)

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Тип и номер помещения	Перечень основного оборудования и технических средств обучения
Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой среднего профессионального образования/бакалавриата/ специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Кабинет гуманитарных дисциплин № 206 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	Оборудование: комплект мебели для учебного процесса; доска учебная; стенды Технические средства обучения: компьютерная техника; мультимедийное оборудование (проектор, экран)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий всех видов, предусмотренных программой среднего профессионального образования/бакалавриата/ специалитета/ магистратуры/бакалавриата/ специалитета/ магистратуры, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определяется в рабочих программах дисциплин (модулей) Спортивный комплекс №112(г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	Оборудование: спортивное оборудование и инвентарь по видам спорта; спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта); контрольно-измерительное и информационное спортивное оборудование и инвентарь; судейское оборудование и инвентарь; средства защиты и разделения спортивных залов и сооружений. Технические средства обучения: компьютерная техника; музыкальный центр; колонки
Помещение для самостоятельной работы обучающихся № 103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54)	Оборудование: комплект мебели для учебного процесса; Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Филиала

12. Методические указания для обучающегося по освоению дисциплины

Методические указания для занятий семинарского (практического) типа.

Практические занятия позволяют развивать у обучающегося творческое теоретическое мышление, умение самостоятельно изучать литературу, анализировать практику; учат четко формулировать мысль, вести дискуссию, то есть имеют исключительно важное значение в развитии самостоятельного мышления.

Подготовка к практическому занятию включает два этапа. На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает: уяснение задания на самостоятельную работу; подбор основной и дополнительной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию, которая начинается с изучения основной и дополнительной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Далее следует подготовить тезисы

для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие или по теме, вынесенной на дискуссию (круглый стол), продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой темы с реальной жизнью.

Готовясь к докладу или выступлению в рамках интерактивной формы (дискуссия, круглый стол), при необходимости следует обратиться за помощью к преподавателю.

Методические указания к самостоятельной работе.

Самостоятельная работа обучающегося является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа обучающегося над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в библиотеке университета, учебных кабинетах, компьютерных классах, а также в домашних условиях. Содержание и количество самостоятельной работы обучающегося определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, практическими заданиями и указаниями преподавателя.

***Самостоятельная работа в аудиторное время может включать**:*

1) конспектирование (составление тезисов) лекций;
2) выполнение контрольных работ;
3) решение задач;
4) работу со справочной и методической литературой;
5) работу с нормативными правовыми актами;
6) выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
7) защиту выполненных работ;
8) участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой дисциплины;
9) участие в собеседованиях, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;
10) участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:

1) повторения лекционного материала;
2) подготовки к практическим занятиям;
3) изучения учебной и научной литературы;
4) изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);
5) решения задач, и иных практических заданий
6) подготовки к тестированию и т.д.;
7) подготовки к практическим занятиям устных докладов (сообщений);
8) подготовки рефератов по заданию преподавателя;
9) выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;
10) выделения наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями на консультациях.

11) проведения самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в данной программе задач, тестов, написания рефератов по отдельным вопросам изучаемой темы.

Текущий контроль осуществляется в форме устных, тестовых опросов, докладов.

В случае пропусков занятий, наличия индивидуального графика обучения и для закрепления практических навыков студентам могут быть выданы типовые индивидуальные задания, которые должны быть сданы в установленный преподавателем срок.

13. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по данной дисциплине инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ) осуществляется преподавателем с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для студентов с нарушениями опорно-двигательной функции и с ОВЗ по слуху предусматривается сопровождение лекций и практических занятий мультимедийными средствами, раздаточным материалом.

Для студентов с ОВЗ по зрению предусматривается применение технических средств усиления остаточного зрения, а также предусмотрена возможность разработки аудиоматериалов.

По данной дисциплине обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться как в аудитории, так и с использованием электронной информационно-образовательной среды, образовательного портала и электронной почты.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ

рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры, протокол № 9 от «22» мая 2026г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а также современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № ___ от « » 202 г.

Внесены дополнения и изменения _____
_____
_____
_____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № ___ от « » 202 г.

Внесены дополнения и изменения _____
_____
_____
_____

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 202__-202__ учебном году на заседании кафедры, протокол № ___ от « » 202 г.

Внесены дополнения и изменения _____