

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АРХИТЕКТУРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ (Сибстрин)»**

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета ФИИТ
Л.В. Ильин
«___» 20__ г.

№ 000014648 в ЭИФ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

(полное наименование дисциплины)

08.03.01 Строительство / Автомобильные дороги

(наименование (я) ОФП (направленность/профиль))

Год начала реализации ООП _____ 2019

Форма обучения _____ очная

Уровень образования бакалавриат Статус дисциплины вспомогательная часть

Кафедра ФА Факультет ИАГ Курс 1, 2, 3

Разработчики:

| Должность | Ученая степень, ученое звание | ФИО |
|-----------------------|-------------------------------|---------------|
| старший преподаватель | | Кузитова М.А. |

Рабочая программа утверждена и одобрена на заседании кафедры

«___» 20__ г. Протокол № 7 от 11.02.2019

Заведующий кафедрой ФА _____ / _____ /

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 1:1 Основание для реализации дисциплины

| | |
|--|---------------|
| Код направления подготовки/специальности | 08:03:01 |
| Направление подготовки/специальность | Строительство |
| Уровень образования | Бакалавриат |
| Год разработки/обновления | 2019 |

Таблица 1:2 Структура дисциплины в соответствии с учебным планом

| Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучаемых и трудовую деятельность дисциплины | Форма обучения: | | |
|--|------------------------|--------------|---------|
| | очная | очно-заочная | заочная |
| Трудовую деятельность дисциплины | зачетные единицы | | |
| | академический час | 328 | |
| Контрольная работа, час | Аудиторная | | |
| | лекции | | |
| | практические занятия | 328 | |
| | лабораторный практикум | | |
| | Внеклассовая | | |
| Самостоятельная работа, час | | | |

Таблица 1:3 Формы контроля дисциплины

| Семестр и форма контроля | Форма обучения: | | |
|---|-----------------|--------------|---------|
| | очная | очно-заочная | заочная |
| периоды контроля | 1,2,3,4,5,6 сем | | |
| экзамен (ы) | | | |
| зачёт (ы) | 1,2,3,4,5,6 сем | | |
| курсовая работа | | | |
| курсовый проект | | | |
| индивидуальное задание (контрольная работа) | | | |

Таблица 1:4 Виды самостоятельной работы

| Вид самостоятельной работы | Вид занятия | Тип периода | Форма обучения | | |
|----------------------------|-------------|-------------|----------------|--------------|---------|
| | | | очная | очно-заочная | заочная |
| Итого | | | | | |

2. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является использование различных средств физической культуры, спорта и туризма для обогащения и укрепления здоровья, приобретение подготовки и само подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи обучения дисциплины:

- 1: Понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовки к профессиональной деятельности;
- 2: Знание научно-биологический, педагогический и практический основ физической культуры и здорового образа жизни;
- 3: Создание основы для творческого и методических обновлений использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующий жизненных и профессиональных достижений;
- 4: Приобретение личного опыта повышение двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общего и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- 5: Формирование мотивации ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическую совершенствование и самовоспитание;
- 6: Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих обогащение и укрепление здоровья, приличную благополучие, развитие и совершенствование приобретенных способностей и свойств личности.

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки / специальности Строительство.

Программа составлена в учётом рекомендаций примерной основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки/специальности Строительство утверждённой _____:

2.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 2:1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

| Код и наименование компетенции (результат обучения) | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей общественного здоровья |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.3 Выбор здоровьесберегающий технологии в учётом физиологических особенностей организма |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для общественного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности |

| | |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиоナルных заболеваний, приблизительного и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте |
|---|---|

Таблица 2.2 – Планируемые результаты обучения дисциплины образовательной программы

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Наименование показателя оценивания (результаты обучения по дисциплине) |
|---|--|
| 1 | 2 |
| УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека | Знает основные понятия о физической культуре, физической подготовке и принципах здорового образа жизни Умеет самостоятельно отывать индивидуальные комплексы упражнений различной направленности Имеет навыки укрепления показателей собственного здоровья |
| УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей чувственного здоровья | Знает физиологические, социальные-прикладические функции физического развития и воспитания личности Умеет самостоятельно отывать индивидуальные комплексы упражнений различной направленности Имеет навыки укрепления показателей собственного здоровья |
| УК-7.3 Выбор здоровьесберегающий технологии с учётом физиологических особенностей организма | Знает системы здоровьесберегающий технологии, их практическое значение в развитии личности и в профессиоナルной деятельности Умеет использовать различные виды здоровьесберегающей технологии для развития и совершенствования прикладных способностей и качеств Имеет навыки практического умения, обеспечивающего должностной уровень физической подготовленности и борящегося за здоровье для социальной и профессиоナルной деятельности |
| УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для чувственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности | Знает особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактике заболеваемости и реабилитации Умеет применять методы физической культуры для укрепления здоровья, работоспособности и решения задач профессиоナルной деятельности Имеет навыки практического умения, обеспечивающего должностной уровень физической подготовленности и борящегося за здоровье для социальной и профессиоナルной деятельности |
| УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиоナルных заболеваний, приблизительного и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте | Знает особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактике заболеваемости и реабилитации Умеет применять методы физической культуры для укрепления здоровья, работоспособности и решения задач профессиоナルной деятельности Имеет навыки практического умения, обеспечивающего должностной уровень физической подготовленности и борящегося за здоровье для социальной и профессиоナルной деятельности |

Информация о выявлении результатов обучения дисциплины представлена в Фонде научных средств по дисциплине: План ФОЗ предложен в разделе 4 РПД:

Примечание: ФОЗ разрабатывается как приложение к РПД в соответствии с Положением о ФОЗ, утвержденным локальным нормативным актом.

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Темы учебной дисциплины (лекционные занятия)

Не предусмотрено.

3.2. Практические и семинарские занятия и их содержание

Таблица 3:2 Темы практических занятий

| № п/п | Название предмета дисциплины (модуля) | Тема и содержание практического занятия | Количество часов по формам обучения | | | | | |
|-------|---|---|--|---------|----------|---------|-------|--------------|
| | | | Конт. раб | | Зим. раб | | Очная | Очн.-заочная |
| | | | Очная | Заочная | Очная | Заочная | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | Первая группа периода аттестации (зачет) | очная форма (1 семестр) | | | | | | |
| 1 | ЛАГКАЯ АТЛЕТИКА | Техника бега, прыжков, кроссовья подготовка. Бег - низкий старт, высокий старт, разгон, бег по дистанции, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование. Прыжки - разбег, фазы выталкивания, фазы полёта, приземление. | 14 | | | | | |
| 2 | ФИТНЕС | Традиционные системы управления, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика, упражнения со снарядами | 10 | | | | | |
| 3 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | Лыжный инвентарь, подготовка упражнения. Подбор лыжного оборудования для классического и скандинавского бега, использование лыжной умягчики, температурный режим. | 10 | | | | | |
| | ИТОГО Первая группа периода аттестации (зачет) | | 34 | | | | | |
| | Вторая группа периода аттестации (зачет) | очная форма (2 семестр) | | | | | | |
| 1 | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА | Приёмы передвижения, техника лыжных видов, техника спусков и подъёмов. Техника поворотов в движении и турмажений, техника преодоления двушажного бугра, техника одновременного одноважного бугра. | 32 | | | | | |
| 2 | ФИТНЕС | Традиционные системы управления, работа на тренажерах. Атлетическая гимнастика, упражнения со снарядами | 20 | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|----|--|--|--|--|--|
| 3 | ЛАГКАЯ АТЛЕТИКА | Те́бника бега, прыжков, кроуфордия подгото́вка: Бег - низкий старт, высокий старт, разгон, бег по дистанции, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование. Прыжки - разбег, фазы отталкивания, фаза полёта, приземление. | 12 | | | | | |
| | ИТОГО Вторая группа периода аттестации (зачет) | | 64 | | | | | |
| | Третья группа периода аттестации (зачет) | очная форма (3 семестр) | | | | | | |
| 1 | ЛАГКАЯ АТЛЕТИКА | Те́бника бега, прыжков, кроуфордия подгото́вка: Бег - низкий старт, высокий старт, разгон, бег по дистанции, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование. Прыжки - разбег, фазы отталкивания, фаза полёта, приземление. | 20 | | | | | |
| 2 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | Волейбол, Баскетбол, Футбол, Бадминтон, Настольный теннис: Обучение техническим приемам: передачи, броски, ловли, ведение мяча, передвижения по площадке, поборы, финты, фланговки, прыжки. | 48 | | | | | |
| | ИТОГО Третья группа периода аттестации (зачет) | | 68 | | | | | |
| | Четвертая группа периода аттестации (зачет) | очная форма (4 семестр) | | | | | | |
| 1 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | Волейбол, Баскетбол, Футбол, Бадминтон, Настольный теннис: Обучение техническим приемам: передачи, броски, ловли, ведение мяча, передвижения по площадке, поборы, финты, фланговки, прыжки. | 52 | | | | | |
| 2 | ЛАГКАЯ АТЛЕТИКА | Те́бника бега, прыжков, кроуфордия подгото́вка: Бег - низкий старт, высокий старт, разгон, бег по дистанции, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование. Прыжки - разбег, фазы отталкивания, фаза полёта, приземление. | 12 | | | | | |
| | ИТОГО Четвертая группа периода аттестации (зачет) | | 64 | | | | | |
| | Пятая группа периода аттестации (зачет) | очная форма (5 семестр) | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------|---|---|------------|--|--|--|--|--|
| 1 | ЛАГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, техники прыжков в длину, кроссовая подготовка: Бег - низкий старт, высокий старт, разгон, бег по дистанции, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапах дистанции, финиш. Прыжки - разбег, фазы отталкивания, фазы полета, приземление. | 20 | | | | | |
| 2 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | Волейбол, Баскетбол, Футбол, Бадминтон, Настольный теннис. Техника и тактика нападения и защиты в спортивных играх: Изучение правил спортивных соревнований: Учебные игры, спортивные соревнования: | 16 | | | | | |
| 3 | ФИТНЕС | Традиционные и нетрадиционные системы физического воспитания, работа со спортивным инвентарем и на тренажерах: Шейпинг, йога, пилатес, силовая подготовка, атлетическая гимнастика. | 16 | | | | | |
| | ИТОГО Пятая группа периода аттестации (зачет) | | 52 | | | | | |
| | Шестая группа периода аттестации (зачет) | очная форма (6 семестр) | | | | | | |
| 1 | ФИТНЕС | Традиционные и нетрадиционные системы физического воспитания, работа со спортивным инвентарем и на тренажерах: Шейпинг, йога, пилатес, силовая подготовка, атлетическая гимнастика. | 18 | | | | | |
| 2 | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | Волейбол, Баскетбол, Футбол, Бадминтон, Настольный теннис. Техника и тактика нападения и защиты в спортивных играх: Изучение правил спортивных соревнований: Учебные игры, спортивные соревнования: | 16 | | | | | |
| 3 | ЛАГКАЯ АТЛЕТИКА | Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, техники прыжков в длину, кроссовая подготовка: Бег - низкий старт, высокий старт, разгон, бег по дистанции, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапах дистанции, финиш. Прыжки - разбег, фазы отталкивания, фазы полета, приземление. | 12 | | | | | |
| | ИТОГО Шестая группа периода аттестации (зачет) | | 46 | | | | | |
| Итого | | | 328 | | | | | |

3.3. Лабораторный практикум и его содержание

Не предусмотрено:

3.4. Курсовой проект (работа) и его характеристика

Не предусмотрено:

3.5. Индивидуальное задание и его характеристика

Не предусмотрено:

4. ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Паспорт фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине

Таблица 4:1 - Паспорт фонда оценочных средств (ФОС) по дисциплине

| № п/п | Наименование оценочного средства | Технология | Вид аттестации | Виды зянятий | Коды формируемых компетенций |
|----------|-------------------------------------|--|-----------------------------|--------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Рязнурұвнұрыш зядчи и зядания | Традиционная образовательная технология | Текущий контроль | Практические | УК-7:1, УК-7:2, УК-7:3, УК-7:4, УК-7:5 |
| 2 | Творческие зядания | Технология проектного обучения (творческий, исследовательский проект) | Текущий контроль | Практические | УК-7:4, УК-7:5, УК-7:3 |
| 3 | Тест | Информационно-ко- ммуникационная образовательная технология | Промежуточная аттестация | Зачет | УК-7:1, УК-7:2, УК-7:3, УК-7:4, УК-7:5 |
| 4 | Тест | Информационно-ко- ммуникационная образовательная технология | Текущий контроль | Практические | УК-7:1, УК-7:2, УК-7:3, УК-7:4, УК-7:5 |

4.2 Вопросы к экзамену (зачету)

Первая группа периода аттестации (зачет) - очная форма (1 семестр)

- 1: Тебниң прыжкөв в длину
- 2: Өздүрүвительная бұдьбы және бег-средства развития выносливости.
- 3: Комплекс упражнений на верхний и нижний плечевой пояс
- 4: Укрепление мышечного корсета
- 5: Тебниң поворотов и упражнений на лыжах
- 6: Виды подъемов и спусков на лыжах
- 7: Тебниң беги на короткие дистанции и длинные дистанции

Вторая группа периода аттестации (зачет) - очная форма (2 семестр)

- 1: Өздүрүвительные и спортивные дистанции лыжного кроссу на 1-3-5-10-15 км
- 2: Тест Куперя, 6-минутный бег
- 3: Комплекс упражнений на развитие координации, ловкости
- 4: Тебниң лыжные бұдьбы
- 5: Комплекс упражнений на мышцы спинны и пресс
- 6: Тест - прыжки в длину 4 метра
- 7: Контрольный тест - бег на 1, 2, 3, 5 км

Третья группа периода аттестации (зачет) - очная форма (3 семестр)

- 1: Өздүрүвительные беговые упражнения
- 2: Тебниң беги на средние дистанции
- 3: Тебниң владения мячом
- 4: Способы передвижения по площадке

Четвертая группа периода аттестации (зачет) - очная форма (4 семестр)

- 1: Подвижные игры
- 2: Тебниң подач и передач мяча

3: Чөлнөчный бөг

4: Тәжірикесіндең низікірігі және высокий уровень подготовки

Пятая группа периода аттестации (зачет) - очная форма (5 семестр)

1: Сқажандықтағы әмбебап

2: Тәстүкілдегі 100м, прыжки в длину ү мектеп

3: Нормативы по СФП

4: Тәжірикесі және тәжірикесіндең низікірігі және высокий уровень подготовки

5: Комплексы упражнений на дыхание, развитие выносливости легких

6: Комплексы упражнений на развитие силы мышц

Шестая группа периода аттестации (зачет) - очная форма (6 семестр)

1: Индивидуальный комплекс на коррекцию физического развития

2: Корректирующие упражнения на осанку

3: Комплексы упражнений на развитие гибкости

4: Организация и проведение спортивных мероприятий по виду спорта

5: Правила и судейство спортивных соревнований

6: Сқажандықтағы әмбебап

7: Кросс по пересеченной местности на 2, 3, 5, 10 км

4.3 Технология выявления уровня освоения дисциплины

Тәжірибелігінің выявление уровня освоения дисциплины проводится в фундаментальных предметах (ФОЗ):

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Основная и дополнительная литература

Основная литература

- 1: Физическая культура Учеб. пособие для вузов по техн. спорту / Я. Н. Гулько [и др.] Под ред. В. А. Кравченко. - Москва ТГУРУП. - М.: вузов, 2000: - 430 с. Уил.: ISBN 5-93093-060-0 7100.00:
- 2: Виленский, М. Я.: Физическая культура и здоровый образ жизни студента Учеб. пособие для вузов, изучающих дисциплину "Физ. культура", кроме направлений и спорта в обл. физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Гуршков. - Москва Гардарики, 2007: - 221 с. - (Disciplinae). - ISBN 978-5-8297-0316-5 7 225.00:
- 3: Физическая культура студента Учебник для вузов / под ред. А. И. Ильинича. - Москва Гардарики, 1999: - 448 с. - 56.00:
- 4: Барчуков, И. С.: Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] Учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть. - Физическая культура и физическая подготовка 72018-09-01. - Москва ЮНИТИ-ДАНА, 2012: - 431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8: (<http://www.iprbookshop.ru/15491.html>)

Дополнительная литература

- 1: Королев, В. И. (НГАСУ (Сибстрин), каф. Физвспитание): Формула здоровья Учеб. пособие / В. И. Королев 7Новосиб. гос. архитектур.-студият. ун-т. - Новосибирск, 2001: - 72 с. Уил.: ISBN 5-7795-0108-4 7 11.80:
- 2: Чистотин, А. И. (НГАСУ (Сибстрин), каф. Физвспитание): Жить не болея Учеб. пособие / А. И. Чистотин 7Новосиб. гос. архитектур.-студият. ун-т. - Новосибирск, 1998: - 88 с. - б.ц.
- 3: Иванов, И. В. (НГАСУ (Сибстрин), каф. Физвспитание): Здоровительная профессионально-прикладная физическая культура Учеб. пособие / И. В. Иванов, А. И. Чистотин 7Новосиб. гос. архитектур.-студият. ун-т (Сибстрин). - Новосибирск 7НГАСУ (Сибстрин), 2006: - 56 с. - ISBN 5-7795-0305-0 748.06:
- 4: Неструев, В. Д. (НГАСУ (Сибстрин), каф. Физвспитание): Плавание в режиме самоподготовки Учеб. пособие / В. Д. Неструев 7под ред. И. В. Иванова 7Новосиб. гос. архитектур.-студият. ун-т (Сибстрин). - Новосибирск 7НГАСУ (Сибстрин), 2006: - 60 с. - ISBN 5-7795-0306-9 751.00:
- 5: Васильева, Е. В. (ст. преп. 7НГАСУ (Сибстрин), каф. Физвспитание): Особенности самостроительных занятий йогой для девушек Учеб. пособие для первого курса / Е. В. Васильева 7Новосиб. гос. архитектур.-студият. ун-т (Сибстрин). - Новосибирск 7НГАСУ (Сибстрин), 2012: - 52 с. Уил.: Библиогр.: 7с. 51-52. - ISBN 978-5-7795-0577-2 770.00:
- 6: Волокитина, Т. В.: Фонды медицинской знаний Учеб. пособие для вузов по направлению "Педагог.-науч. образование" / Т. В. Волокитина, Г. Г. Брульнина, Н. И. Никитинская. - 2-е изд., стер. - Москва ТАкадемия, 2010: - 224 с. Уил.: табл. - (Высшее профессиональное образование: Педагогические специальности). - Библиогр.: 220-222. - ISBN 978-5-7695-6732-2 7152.46:
- 7: Мякотных, В. В. (НГАСУ (Сибстрин), каф. Физвспитание): Здоровительная тренировка студентов 7учеб. пособие / В. В. Мякотных 7Новосиб. гос. арх. студият. Уил.: - Новосибирск, 1996: - 100 с. Уил.: - 2000.00:
- 8: Сорокина, О. И. (НГАСУ (Сибстрин), каф. Физвспитание): Физическая забота и быт студентов 7учеб. пособие / О. И. Сорокина 7Новосиб. гос. архитектур.-студият. ун-т. - Новосибирск 7НГАСУ, 2002: - 64 с. - 45.44:
- 9: Иванов, И. В. (НГАСУ (Сибстрин), каф. Физвспитание): Физическая культура в группах здоровья 7учеб. пособие / И. В. Иванов 7под ред. А. А. Мякотных 7Новосиб. гос. архитектур.-студият. ун-т (Сибстрин). - Новосибирск 7НГАСУ (Сибстрин), 2006: - 68 с. - ISBN 5-7795-0290-0 737.00:
- 10: Ошина, О. В. (заяв. каф. 7НГАСУ (Сибстрин), каф. Физвспитание): Организация самостроительных занятий различными видами физической культуры и спорта для подготовки к профессиональному деятельности студентов [Электронный ресурс] Учебное пособие / О. В. Ошина 7М-в образования и науки РФ, Новосиб. гос. архитектур.-студият. ун-т (Сибстрин). - Новосибирск 7НГАСУ (Сибстрин), 2013: - 1 электрон. фп: диск (CD-R). - ISBN 978-5-7795-0621-2 76.ц.

11: Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] Учебник / И. С. Барчуров [и др.]: - Физическая культура и физическая подготовка : 2018-09-01: - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015: - 431 с.: - ISBN 978-5-238-01157-8: (<http://www.iprbookshop.ru/52588.html>)

Методические указания

- 1: Основы этики дыхания при самостоятельных занятиях йогой [Электронный ресурс] Методические указания для всех направлений и форм обучения / М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. архитектур.-студия: ун-т (Сибирь), Каф: физ. воспитания и спорта :рук: А. В. Васильева: - Новосибирск : НГАСУ (Сибирь), 2013: - 1 электрон. опт: диск (CD-R) :ил: - б.ц:
- 2: Аддативная физическая культура в вузах [Электронный ресурс] Методические указания для студентов, обучающихся по всем направлениям подготовки / М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. архитектур.-студия: ун-т (Сибирь), Каф: физ. воспитания и спорта :рук: А. В. Васильева: - Новосибирск : НГАСУ (Сибирь), 2016: - Электрон. текст: - б.ц:
- 3: Практические рекомендации по здоровому образу жизни для студентов вузов [Электронный ресурс] Методические указания для всех направлений и форм обучения / Новосиб. гос. архитектур.-студия: ун-т (Сибирь), Каф: физ. воспитания и спорта :рук: А. В. Васильева: - Новосибирск : НГАСУ (Сибирь), 2014: - Электрон. текст: - б.ц:
- 4: Организация и проведение спортивных соревнований [Электронный ресурс] Методические указания для всех направлений и форм обучения / М-во образования и науки РФ, Новосиб. гос. архитектур.-студия: ун-т (Сибирь), Каф: физ. воспитания и спорта :рук: О. В. Ошина: - Новосибирск : НГАСУ (Сибирь), 2012: - 1 электрон. опт: диск (CD-RW): - б.ц:

5.2. Используемые базы данных и информационные справочные системы

Таблица 5:1 Используемое программное обеспечение

| № п/п | Наименование информационных ресурсов | Подтверждение лицензии | Количество лицензий |
|----------|---|---------------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

Таблица 5:2 Используемые базы данных и информационно-справочные системы

| № п/п | Наименование информационных ресурсов | Подтверждение лицензии | Количество лицензий |
|----------|--|--|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | MOODLE - Портал дистанционного обучения НГАСУ (Сибирь) | Свободно распространяемая БД, Акт выполненный разработкой от 17.08.2018г №A5 | 1 000 |
| 2 | Научная электронная библиотека | Свободно распространяемая БД, Акт выполненный разработкой от 17.08.2018г №A5 | 1 000 |
| 3 | Официальный сайт ГПНТБ | Свободно распространяемая БД, Акт выполненный разработкой от 17.08.2018г №A5 | 1 000 |
| 4 | Электронно-библиотечная система IPRbooks | Договор на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRBOOKS от 25.09.2018 № 4325/18 | 1 000 |
| 5 | Электронный каталог библиотеки НГАСУ (Сибирь) | Договор от 20.10.2016 №16816 , Акт выполненный разработкой от 17.08.2018г №A5 | 500 |

Таблица 5:3 Используемые интернет-ресурсы

| № п/п | Наименование информационных ресурсов | Ссылка |
|----------|---|--------|
|----------|---|--------|

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| 1 | MOODLE – Портал дистанционного обучения НГАСУ (Сибстрин) | http://do.sibstrin.ru/login/index.php |
| 2 | Министерство спорта РФ | https://www.minsport.gov.ru/ |
| 3 | Поисковая система Google | https://www.google.ru/ |
| 4 | Электронный каталог библиотеки НГАСУ (Сибстрин) | http://mega.sibstrin.ru/MegaPro/Web |
| 5 | Электронный ресурс учебной литературы Министерства образования РФ | http://window.edu.ru/ |

5.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Таблица 5:4 Используемые образовательные технологии

| № п/п | Наименование Технологии | Вид занятий | Краткая характеристика |
|-------|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Аудиторные подготовочные и групповые занятия в специализированных классах | Информационные лекции, практические занятия | На лекциях используется мультимедийный презентационный оборудование демонстраций видеофильмов, фотографий, компьютерных презентаций, На практических занятиях проводятся конкретные умений и навыков по предложенному преподавателем алгоритму. |
| 2. | Метод проблемного изложения материала | Проблемные лекции, практические занятия | Самостоятельное изучение студентами материала лекции о предующей дискуссии в аудитории: Организация учебной работы, направленная на решение комплексной учебно-познавательной задачи на практических занятиях. |
| 3. | Интерактивная форма проведения занятий | Лекция-дикуссия, лекция-беседа | Лекция «образцовый связи», предполагающая обсуждение опорных вопросов, возникающих при изложении материала в аудитории: Встречи с представителями профильных компаний, прохождение специализированных выставок: |
| 4. | Дистанционное обучение | Самостоятельная работа, курсовая работа | Самостоятельное изучение обучающимися учебного материала в дистанционном режиме на портале http://do.sibstrin.ru/ , центральную функцию обучения материала и использование текущей базы данных дистанционного обучения, консультации по выполнению практических заданий и курсовому проектированию в on-line режиме. |

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Таблица 6.1 – Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы | Фондение специальных помещений и помещений для самостоятельной работы |
|--|---|
| 1 | 2 |
| Здание учебного корпуса по ул.Ленинградская, 113, 243 зуд: (Зачёт) | Помещение для самостоятельной работы Компьютерное оборудование: Компьютер 17 шт., проектор 1 шт., экран 1 шт.; Акустика (приборы) Акустические системы для пк 1 шт.; Оборудование для учебного процесса: доска аудитория 1 шт.; Мебель: стулья 17 шт., стулья 27 шт; Общее количество мест: 717 |
| Здание (Учебно-спортивный корпус) по ул.Ленинградская, 115, зуп4 зуд: (Практические, Зачёт) | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Общее количество мест: 760 |
| Здание (Учебно-спортивный корпус) по ул.Ленинградская, 115, зуп5 зуд: (Практические, Зачёт) | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Общее количество мест: 760 |
| Здание (Учебно-спортивный корпус) по ул.Ленинградская, 115, зуп6 зуд: (Практические, Зачёт) | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Общее количество мест: 760 |
| Здание (Учебно-спортивный корпус) по ул.Ленинградская, 115, зуп7 зуд: (Практические, Зачёт) | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Общее количество мест: 760 |
| Здание (Учебно-спортивный корпус) по ул.Ленинградская, 115, зуп8 зуд: (Практические, Зачёт) | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Общее количество мест: 760 |
| Здание (Учебно-спортивный корпус) по ул.Ленинградская, 115, зуп9 зуд: (Практические, Зачёт) | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Общее количество мест: 760 |
| Здание (Учебно-спортивный корпус) по ул.Ленинградская, 115, зуп10 зуд: (Зачёт, Практические) | Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Общее количество мест: 760 |

* Специальные помещения – учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы

(подпись)

ФИО