

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ  
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»  
(ТУСУР)



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: a1119608-cdff-4455-b54e-5235117c185c

Владелец: Семенов Павел Васильевич

Действителен: с 17.09.2019 по 16.09.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Уровень образования: **высшее образование - специалитет**

Направление подготовки / специальность: **10.05.04 Информационно-аналитические системы безопасности**

Направленность (профиль) / специализация: **Информационная безопасность финансовых и экономических структур**

Форма обучения: **очная**

Факультет: **Факультет безопасности (ФБ)**

Кафедра: **Кафедра безопасности информационных систем (БИС)**

Курс: **1**

Семестр: **1, 2**

Учебный план набора 2023 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности          | 1 семестр | 2 семестр | Всего | Единицы |
|------------------------------------|-----------|-----------|-------|---------|
| Лекционные занятия                 | 6         |           | 6     | часов   |
| Практические занятия               | 30        | 34        | 64    | часов   |
| Самостоятельная работа             |           | 2         | 2     | часов   |
| Общая трудоемкость                 | 36        | 36        | 72    | часов   |
| (включая промежуточную аттестацию) | 1         | 1         | 2     | з.е.    |

| Формы промежуточной аттестация | Семестр |
|--------------------------------|---------|
| Зачет                          | 2       |

## 1. Общие положения

### 1.1. Цели дисциплины

1. Формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

1. Понимание роли физической культуры и здорового образа жизни.
2. Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре.
3. Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
4. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
5. Приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Блок дисциплин: Б1. Дисциплины (модули).

Часть блока дисциплин: Обязательная часть.

Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.

Индекс дисциплины: Б1.О.04.01.

Реализуется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 3.1):

Таблица 3.1 – Компетенции и индикаторы их достижения

| Компетенция                      | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|----------------------------------|-----------------------------------|---|
| <b>Универсальные компетенции</b> |                                   |   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в целом, научно-практические основы физической культуры  | Знать:<br>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>- виды физических упражнений;<br>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.   |
|  | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности | Уметь:<br>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
|  | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности   | Владеть:<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.   |
| <b>Общепрофессиональные компетенции</b>  |  |  |
| -  | -  | -  |
| <b>Профессиональные компетенции</b>  |  |  |
| -  | -  | -  |

**4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

Распределение трудоемкости дисциплины по видам учебной деятельности представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины по видам учебной деятельности

| Виды учебной деятельности   | Всего часов | Семестры  |           |
|---|-------------|-----------|-----------|
|   |             | 1 семестр | 2 семестр |
| <b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b>   | 70          | 36        | 34        |
| Лекционные занятия  | 6           | 6         |           |
| Практические занятия  | 64          | 30        | 34        |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего</b> | 2           | 0         | 2         |
| Подготовка к зачету   | 1           |           | 1         |

|                                     |    |    |    |
|-------------------------------------|----|----|----|
| Подготовка к тестированию           | 1  |    | 1  |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b> | 72 | 36 | 36 |
| <b>Общая трудоемкость (в з.е.)</b>  | 2  | 1  | 1  |

## 5. Структура и содержание дисциплины

### 5.1. Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

Структура дисциплины по разделам (темам) и видам учебной деятельности приведена в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы (темы) дисциплины и виды учебной деятельности

| Названия разделов (тем) дисциплины | Лек. зан., ч | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|--------------|---------------|--------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>1 семестр</b>                   |              |               |              |                            |                         |
| 1 Общая физическая подготовка      | 6            | 30            | -            | 36                         | УК-7                    |
| Итого за семестр                   | 6            | 30            | 0            | 36                         |                         |
| <b>2 семестр</b>                   |              |               |              |                            |                         |
| 2 Общая физическая подготовка      | -            | 34            | 2            | 36                         | УК-7                    |
| Итого за семестр                   | 0            | 34            | 2            | 36                         |                         |
| Итого                              | 6            | 64            | 2            | 72                         |                         |

### 5.2. Содержание разделов (тем) дисциплины

Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Содержание разделов (тем) дисциплины (в т.ч. по лекциям)  | Трудоемкость (лекционные занятия), ч | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------|
| <b>1 семестр</b>                   |   |                                      |                         |
| 1 Общая физическая подготовка      | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. | 6                                    | УК-7                    |
|                                    | Итого   | 6                                    |                         |
| Итого за семестр                   |   | 6                                    |                         |
| <b>2 семестр</b>                   |   |                                      |                         |
| 2 Общая физическая подготовка      | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | -                                    | УК-7                    |
|                                    | Итого   | -                                    |                         |
| Итого за семестр                   |   | -                                    |                         |
| Итого                              |   | 6                                    |                         |

### 5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3.

Таблица 5.3. – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов (тем) дисциплины | Наименование практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|------------------------------------|---|-----------------|-------------------------|
| <b>1 семестр</b>                   |   |                 |                         |
| 1 Общая физическая подготовка      | Легкая атлетика                               | 3               | УК-7                    |
|                                    | Волейбол                                      | 4               | УК-7                    |
|                                    | Футбол  | 4               | УК-7                    |
|                                    | Силовая подготовка                            | 3               | УК-7                    |
|                                    | Настольный теннис                             | 4               | УК-7                    |
|                                    | Баскетбол                                     | 3               | УК-7                    |
|                                    | Танцевальная аэробика                         | 3               | УК-7                    |
|                                    | Самооборона                                   | 3               | УК-7                    |
|                                    | Лыжные гонки                                  | 3               | УК-7                    |
|                                    |   | Итого           | 30                      |
| Итого за семестр                   |   | 30              |                         |
| <b>2 семестр</b>                   |   |                 |                         |
| 2 Общая физическая подготовка      | Лыжные гонки                                  | 4               | УК-7                    |
|                                    | Легкая атлетика                               | 3               | УК-7                    |
|                                    | Волейбол                                      | 4               | УК-7                    |
|                                    | Футбол  | 4               | УК-7                    |
|                                    | Силовая подготовка                            | 3               | УК-7                    |
|                                    | Настольный теннис                             | 4               | УК-7                    |
|                                    | Баскетбол                                     | 4               | УК-7                    |
|                                    | Танцевальная аэробика                         | 4               | УК-7                    |
|                                    | Самооборона                                   | 4               | УК-7                    |
|                                    |   | Итого           | 34                      |
| Итого за семестр                   |   | 34              |                         |
| Итого                              |   | 64              |                         |

#### 5.4. Лабораторные занятия

Не предусмотрено учебным планом

#### 5.5. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено учебным планом

#### 5.6. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 5.6.

Таблица 5.6. – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов (тем) дисциплины | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| <b>2 семестр</b>                   |                             |                 |                         |                |
| 2 Общая физическая подготовка      | Подготовка к зачету         | 1               | УК-7                    | Зачёт          |
|                                    | Подготовка к тестированию   | 1               | УК-7                    | Тестирование   |
|                                    | Итого                       | 2               |                         |                |
| Итого за семестр                   |                             | 2               |                         |                |
| Итого                              |                             | 2               |                         |                |

### 5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов учебной деятельности представлено в таблице 5.7.

Таблица 5.7 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Формируемые компетенции | Виды учебной деятельности |            |           | Формы контроля      |
|-------------------------|---------------------------|------------|-----------|---------------------|
|                         | Лек. зан.                 | Прак. зан. | Сам. раб. |                     |
| УК-7                    | +                         | +          | +         | Зачёт, Тестирование |

## 6. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

### 6.1. Балльные оценки для форм контроля

Балльные оценки для форм контроля представлены в таблице 6.1.

Таблица 6.1 – Балльные оценки

| Формы контроля           | Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра | Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ | Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра | Всего за семестр |
|--------------------------|--|---|---|------------------|
| <b>1 семестр</b>         |  |   |   |                  |
| Тестирование             | 20   | 40  | 40  | 100              |
| Итого максимум за период | 20   | 40  | 40  | 100              |
| Нарастающим итогом       | 20   | 60  | 100   | 100              |
| <b>2 семестр</b>         |  |   |   |                  |
| Зачёт                    | 0  | 0   | 10  | 10               |
| Тестирование             | 20   | 30  | 40  | 90               |
| Итого максимум за период | 20   | 30  | 50  | 100              |
| Нарастающим итогом       | 20   | 50  | 100   | 100              |

### 6.2. Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

Пересчет баллов в оценки за текущий контроль представлен в таблице 6.2.

Таблица 6.2 – Пересчет баллов в оценки за текущий контроль

| Баллы на дату текущего контроля                       | Оценка |
|---|--------|
| ≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату ТК         | 5      |
| От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 4      |
| От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату ТК | 3      |
| < 60% от максимальной суммы баллов на дату ТК         | 2      |

### 6.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 6.3.

Таблица 6.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

| Оценка                | Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен | Оценка (ECTS)         |
|-----------------------|--|-----------------------|
| 5 (отлично) (зачтено) | 90 – 100   | A (отлично)           |
| 4 (хорошо) (зачтено)  | 85 – 89  | B (очень хорошо)      |
|                       | 75 – 84  | C (хорошо)            |
|                       | 70 – 74  | D (удовлетворительно) |

|                                      |                |                         |
|--------------------------------------|----------------|-------------------------|
| 3 (удовлетворительно) (зачтено)      | 65 – 69        | Е (посредственно)       |
|                                      | 60 – 64        |                         |
| 2 (неудовлетворительно) (не зачтено) | Ниже 60 баллов | F (неудовлетворительно) |

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 7.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.).

2. Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2021. — 96 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/196837>.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Зимний футбол в вузах Сибири: монография / А. А. Ильин; Федеральное агентство по образованию, Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники (Томск). - Томск: В-Спектр, 2011. - 112 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 30 экз.).

2. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Учебное пособие / А. А. Ильин, Л. В. Капилевич - 2011. 149 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/850>.

3. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/191130>.

### 7.3. Учебно-методические пособия

#### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Уроки по волейболу: Учебно-методическое пособие / Т. К. Ляшенко - 2012. 35 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1089>.

2. Лыжная подготовка: Учебно-методическое пособие / В. Н. Цвиринько - 2012. 26 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1087>.

3. Каратэ: Учебно-методическое пособие / Ф. А. Гужов - 2012. 44 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1090>.

4. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике: Учебно-методическое пособие / С. В. Середа - 2012. 18 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1088>.

5. Техника игры мини-футбол: Учебно-методическое пособие / С. В. Помещиков, П. В. Столяров - 2012. 63 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1179>.

6. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике: Учебно-методическое пособие / К. А. Марченко - 2012. 34 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/1178>.

7. Изучение борьбы самбо: техника броска через голову / Т. Комагин - 2021. 14 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/9462>.

8. Оздоровительная физическая культура в домашних условиях для студентов специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие / М. Токмашева, Т. В. Сарычева, А. А. Ильин - 2021. 83 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/9468>.

9. Башмак, А. Ф. Баскетбол : методические указания / А. Ф. Башмак, В. А. Мезенцева, О. А. Ишкина. — Самара : СамГАУ, 2018. — 36 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/123596>.

10. Методика обучения студентов технике игры в настольный теннис : учебно-методическое пособие / составитель Ю. А. Ретинская. — Орел : ОрелГАУ, 2018. — 73 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/118830>.

11. Методика начального обучения технике соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: Методические рекомендации / В. Зарапов - 2022. 19 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: <https://edu.tusur.ru/publications/10012>.

### **7.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

**Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

### **7.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к современным базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: <https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh>.

2. Научно-образовательный портал ТУСУРа <https://edu.tusur.ru/>.

## **8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для лекционных занятий**

Для проведения занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используется учебная аудитория с достаточным количеством посадочных мест для учебной группы, оборудованная доской и стандартной учебной мебелью. Имеются мультимедийное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по лекционным разделам дисциплины.

### **8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий**

Зал № 1: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 1.

Описание имеющегося оборудования:

- Сетка волейбольная;
- Кольцо баскетбольное - 6 шт.;
- Судейская вышка;
- Скамейка гимнастическая - 10 шт.;
- Мяч волейбольный - 20 шт.;
- Мяч баскетбольный - 20 шт.;
- Стойки волейбольные;
- Электронное табло;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 3: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 3.

Описание имеющегося оборудования:

- Мешок гинг 40 кг, 60 кг - 4 шт.;
- Манекен борцовский - 6 шт.;
- Гири 16 кг - 14 шт.;
- Гири 32 кг - 6 шт.;
- Шведская лестница - 3 шт.;
- Скамейка для пресса - 2 шт.;
- Макивара - 20 шт.;



- Тренажер "Железный человек";
- Канат;
- Мат для борьбы - 50 шт.;
- Тренажер для жима горизонтальный;
- Стойка для блинов и грифов;
- Диск обрезиненный 10 кг - 2 шт.;
- Навес для пресса с упором на руки;
- Гриф для штанги - 2 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 4: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 4.

Описание имеющегося оборудования:

- Макивара - 20 шт.;
- Мат для борьбы - 80 шт.;
- Перчатки боксерские - 20 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 5: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 5.

Описание имеющегося оборудования:

- Зеркала;
- Хореографический станок;
- Степплатформа - 20 шт.;
- Мяч гимнастический - 20 шт.;
- Коврик туристический - 60 шт.;
- Коврик гимнастический - 40 шт.;
- Гантели гимнастические - 48 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 6: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 6.

Описание имеющегося оборудования:

- Беговая дорожка - 4 шт.;
- Велотренажер - 4 шт.;
- Эллиптический тренажер - 3 шт.;
- Силовой тренажер "Atemi" - 2 шт.;
- Тренажер для мышц бедер - 2 шт.;
- Вибрационная платформа;
- Шведская лестница с приставкой;
- Гиперэкстензия;
- Турник "Элит" - 3 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 8: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 8.

Описание имеющегося оборудования:

- Борцовский ковер;
- Канат;
- Мешок боксерский 80 кг - 3 шт.;
- Скамья атлетическая;
- Гриф для штанги;
- Диск железный - 4 шт.;

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 11: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 11.

Описание имеющегося оборудования:

- Ринг боксерский;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 21: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 21.

Описание имеющегося оборудования:

- Мат борцовский (татами) - 70 шт.;
- Тренажер для отработки техники;
- Шведская лестница - 4 шт.;
- Турник - 2 шт.;
- Зеркало - 2 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 24: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 24.

Описание имеющегося оборудования:

- Тренажер ГАК-машина;
- Тренажер для пауэрлифтинга;
- Скамейка для жима под углом вниз;
- Тренажер машина модифицированная;
- Тренажер бицепс-машина;
- Тренажер жим горизонтальный;
- Тренажер жим под углом вверх;
- Стойка для пауэрлифтинга - 2 шт.;
- Тренажер голень-машина;
- Тренажер для мышц бедер;
- Комбинированный станок СТ-312;
- Скамья для пресса - 4 шт.;
- Стойка для гантелей - 3 шт.;
- Стойка под диски - 2 шт.;
- Шведская лестница - 2 шт.;
- Тренажер блок для мышц спины;
- Станок для разгибания спины;
- Гантели от 1 до 10 кг - 10 пар;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 25: учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Зал № 25.

Описание имеющегося оборудования:

- Тренажер трицепс-машина;
- Тренажер жим горизонтальный;
- Тренажер жим под углом вверх;
- Тренажер для пауэрлифтинга - 3 шт.;
- Тренажер тяга вниз;
- Тренажер дельта-машина;
- Тренажер сгибатель мышц бедер;
- Скамья "Скотта";
- Тренажер рычажная тяга;

- Тренажер голень-машина (стоя);
- Тренажер Т-образная тяга;
- Кистевой тренажер;
- Тренажер жим ногами;
- Тренажер рамка для приседаний;
- Стойка домкратная для пауэрлифтинга - 5 шт.;
- Скамья для пресса - 4 шт.;
- Стойка под диски - 5 шт.;
- Штанга - 2 шт.;
- Грифы для штанги - 27 шт.;
- Диск для штанги (10, 15, 20, 25, 50 кг) - 90 шт.;
- Диск (0,5, 1, 1,25, 2,5, 5 кг) - 80 шт.
- Шведская лестница;
- Гантели 16 кг - 7 шт.;
- Гантели 20 кг - 6 шт.;
- Гиря 24 кг - 19 шт.;
- Гиря 32 кг - 7 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 1: "Танцевальный и фитнес-зал": учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 76. Зал № 1.

Описание имеющегося оборудования:

- Музыкальный центр;
- Степ-платформа - 15 шт.;
- Коврик туристический - 20 шт.;
- Гантели 2 кг - 22 шт.;
- Гантели 1,5 кг - 10 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 2: "Теннисный зал": учебная аудитория для проведения занятий практического типа; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 76. Зал № 2.

Описание имеющегося оборудования:

- Теннисный стол - 14 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Открытая спортивная площадка с искусственным покрытием: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Спортивная площадка.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Спортивный городок для атлетической гимнастики: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Спортивный городок.

Описание имеющегося оборудования:

- Турник - 2 шт.;
- Рукоход;
- Параллельные брусья;
- Нижняя перекладина - 2 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Футбольное поле с искусственным покрытием: учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы; Томская область, г. Томск, ул. Вершинина, д. 47. Футбольное поле.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

### 8.3. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 209 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду ТУСУРа.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

### 8.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями зрения** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## 9. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 9.1. Содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы, представленные в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Формы контроля и оценочные материалы

| Названия разделов (тем) дисциплины | Формируемые компетенции | Формы контроля | Оценочные материалы (ОМ) |
|------------------------------------|-------------------------|----------------|--------------------------|
|------------------------------------|-------------------------|----------------|--------------------------|

|                               |      |              |                                     |
|-------------------------------|------|--------------|-------------------------------------|
| 1 Общая физическая подготовка | УК-7 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 2 Общая физическая подготовка | УК-7 | Зачёт        | Перечень вопросов для зачета        |
|                               |      | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |

Шкала оценки сформированности отдельных планируемых результатов обучения по дисциплине приведена в таблице 9.2.

Таблица 9.2 – Шкала оценки сформированности планируемых результатов обучения по дисциплине

| Оценка                     | Баллы за ОМ                                | Формулировка требований к степени сформированности планируемых результатов обучения |   |  |
|----------------------------|--|---|---|--|
|                            |  | знать   | уметь   | владеть  |
| 2<br>(неудовлетворительно) | < 60% от максимальной суммы баллов         | отсутствие знаний или фрагментарные знания  | отсутствие умений или частично освоенное умение             | отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков              |
| 3<br>(удовлетворительно)   | от 60% до 69% от максимальной суммы баллов | общие, но не структурированные знания   | в целом успешно, но не систематически осуществляемое умение | в целом успешное, но не систематическое применение навыков           |
| 4 (хорошо)                 | от 70% до 89% от максимальной суммы баллов | сформированные, но содержащие отдельные проблемы знания                             | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение    | в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы применение навыков |
| 5 (отлично)                | ≥ 90% от максимальной суммы баллов         | сформированные систематические знания   | сформированное умение                                       | успешное и систематическое применение навыков                        |

Шкала комплексной оценки сформированности компетенций приведена в таблице 9.3.

Таблица 9.3 – Шкала комплексной оценки сформированности компетенций

| Оценка                     | Формулировка требований к степени компетенции  |
|----------------------------|--|
| 2<br>(неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или<br>Знать на уровне <b>ориентирования</b> , представлений. Обучающийся знает основные признаки или термины изучаемого элемента содержания, их отнесенность к определенной науке, отрасли или объектам, узнает в текстах, изображениях или схемах и знает, к каким источникам нужно обращаться для более детального его усвоения. |
| 3<br>(удовлетворительно)   | Знать и уметь на <b>репродуктивном</b> уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.   |

|             |  |
|-------------|--|
| 4 (хорошо)  | Знать, уметь, владеть на <b>аналитическом</b> уровне. Зная на репродуктивном уровне, указывать на особенности и взаимосвязи изученных объектов, на их достоинства, ограничения, историю и перспективы развития и особенности для разных объектов усвоения.   |
| 5 (отлично) | Знать, уметь, владеть на <b>системном</b> уровне. Обучающийся знает изученный элемент содержания системно, произвольно и доказательно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях, учитывая и указывая связи и зависимости между этим элементом и другими элементами содержания дисциплины, его значимость в содержании дисциплины. |

### 9.1.1. Примерный перечень тестовых заданий

1. Что такое «физическая культура»?
  - а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
  - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
  - в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
2. Что такое «физическое совершенство»?
  - а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
  - б) гармоничное телосложение;
  - в) высшая степень подготовленности – спортивная форма.
3. Какие показатели характеризуют физическое развитие человека?
  - а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
  - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
4. Что такое физические упражнения?
  - а) двигательные действия, укрепляющие организм;
  - б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
  - в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности.
5. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудоого) дня?
  - а) упражнения на внимание;
  - б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
  - в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
6. На что направлен здоровый образ жизни?
  - а) на развитие физических качеств людей;
  - б) на поддержание высокой работоспособности людей;
  - в) на сохранение и улучшение здоровья людей.
7. Что такое «спорт»?
  - а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
  - б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
  - в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях.
8. Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
  - а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;

- б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня;
  - в) необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнести содержание занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды.
9. Чем характеризуется нагрузка физических упражнений?
- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
  - б) величиной их воздействия на организм;
  - в) временем и количеством повторений двигательных действий.
10. От чего зависит положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма?
- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
  - б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
  - в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Сдача нормативов (мужчины): лыжи - 5 км, кросс - 3 км, бег - 100 м.
2. Сдача нормативов (мужчины): подтягивание на перекладине, подъем ног в висе на перекладине.
3. Сдача нормативов (женщины): лыжи - 3 км, кросс - 2 км, бег - 100 м.
4. Сдача нормативов (женщины): сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание рук в висе лежа (перекладина на высоте 90 см).
5. Участие в соревнованиях.
6. Судейство соревнований.

### 9.2. Методические рекомендации

Учебный материал излагается в форме, предполагающей самостоятельное мышление студентов, самообразование. При этом самостоятельная работа студентов играет решающую роль в ходе всего учебного процесса.

Начать изучение дисциплины необходимо со знакомства с рабочей программой, списком учебно-методического и программного обеспечения. Самостоятельная работа студента включает работу с учебными материалами, выполнение контрольных мероприятий, предусмотренных учебным планом.

В процессе изучения дисциплины для лучшего освоения материала необходимо регулярно обращаться к рекомендуемой литературе и источникам, указанным в учебных материалах; пользоваться через кабинет студента на сайте Университета образовательными ресурсами электронно-библиотечной системы, а также общедоступными интернет-порталами, содержащими научно-популярные и специализированные материалы, посвященные различным аспектам учебной дисциплины.

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

- чтение или просмотр материала осуществляйте со скоростью, достаточной для индивидуального понимания и освоения материала, выделяя основные идеи; на основании изученного составить тезисы. Освоив материал, попытаться соотнести теорию с примерами из практики;

- если в тексте встречаются незнакомые или малознакомые термины, следует выяснить их значение для понимания дальнейшего материала;

- осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

Студенты могут получать индивидуальные консультации, в т.ч. с использованием средств телекоммуникации.

По дисциплине могут проводиться дополнительные занятия, в т.ч. в форме вебинаров. Расписание вебинаров и записи вебинаров публикуются в электронном курсе / электронном журнале по дисциплине.

Для студентов, которые по состоянию здоровья освобождены от занятий ФКиС, предусмотрена форма контроля - реферат.

Темы рефератов:

1. Закаливание. Основные положения методики.
2. Лечебный массаж. Массаж и самомассаж.
3. Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.
4. Оздоровительный бег и ходьба. Скандинавская ходьба.
5. Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Дыхательная гимнастика.

### **9.3. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 9.4.

Таблица 9.4 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

| Категории обучающихся                         | Виды дополнительных оценочных материалов  | Формы контроля и оценки результатов обучения   |
|---|---|--|
| С нарушениями слуха                           | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы                        | Преимущественно письменная проверка  |
| С нарушениями зрения                          | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам   | Преимущественно устная проверка (индивидуально)  |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата   | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами  |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы         | Преимущественно проверка методами, определяющимися исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### **9.4. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной форме;
- в печатной форме с увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- методом чтения ассистентом задания вслух;
- предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге;
- набор ответов на компьютере;
- набор ответов с использованием услуг ассистента;
- представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.



**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС  
протокол № 3 от «27» 12 2022 г.

### СОГЛАСОВАНО:

| Должность                           | Инициалы, фамилия | Подпись  |
|-------------------------------------|-------------------|--|
| Заведующий выпускающей каф. БИС     | Е.Ю. Костюченко   | Согласовано,<br>с6235dfe-234a-4234-<br>88f9-e1597aac6463 |
| Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС | А.А. Ильин        | Согласовано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |
| И.О. начальника учебного управления | И.А. Лариошина    | Согласовано,<br>с3195437-a02f-4972-<br>a7c6-ab6ee1f21e73 |

### ЭКСПЕРТЫ:

|                                |            |  |
|--------------------------------|------------|--|
| Доцент, каф. КИБЭВС            | А.А. Конев | Согласовано,<br>81687a04-85ce-4835-<br>9e1e-9934a6085fdd |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин | Согласовано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |

### РАЗРАБОТАНО:

|                                |            |  |
|--------------------------------|------------|--|
| Доцент, каф. ФВиС              | Ф.А. Гужов | Разработано,<br>40e018b7-f858-4972-<br>9f96-d5e9d9640c95 |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | А.А. Ильин | Разработано,<br>19fee49e-fad2-49cc-<br>bda4-a14d4bbb6a0a |