МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по УРиМД
_____Нариманова Г.Н.
«05» _____03_____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО СПОРТИВНО-ВИДОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи**
Направленность (профиль) / специализация: **Сети и системы космической связи**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **Институт радиоэлектронной техники (ИРЭТ)**
Кафедра: **радиотехнических систем (РТС)**
Курс: **3**
Семестр: **5, 6**
Учебный план набора 2025 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	5 семестр	6 семестр	Всего	Единицы
Практические занятия	72	56	128	часов
Самостоятельная работа	12	20	32	часов
Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию)	84	76	160	часов
	0	0	0	з.е.

Формы промежуточной аттестации	Семестр
Зачет	6

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нариманова Г.Н.
Должность: И.о. проректора по УРиМД
Дата подписания: 05.03.2025
Уникальный программный ключ:
eb4e14e0-de8d-48f7-bf05-ceacb167edfe

Томск

Согласована на портале № 82845

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. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности и самоопределение в физической культуре.
2. 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.
3. Обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.
4. 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: Часть, формируемая участниками образовательных отношений.
Модуль дисциплин: Модуль физической культуры и спорта.
Индекс дисциплины: Б1.В.01.ДВ.02.02.
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
Универсальные компетенции		

Согласована на портале № 82845

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: - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - виды физических упражнений; - 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: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; - 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: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
Общепрофессиональные компетенции		
-	-	-
Профессиональные компетенции		
-	-	-

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 0 зачетных единиц, 160 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	
		5 семестр	6 семестр
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	128	72	56
Практические занятия	128	72	56
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	32	12	20
Подготовка к тестированию	22	12	10
Подготовка к зачету	10		10

Согласована на портале № 82845

Общая трудоемкость (в часах)	160	84	76
Общая трудоемкость (в з.е.)	0	0	0

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	Прак. зан., ч	Сам. раб., ч	Всего часов (без экзамена)	Формируемые компетенции
5 семестр				
1 Специализация по игровым видам спорта. Специализация по силовым видам спорта.	72	12	84	УК-7
Итого за семестр	72	12	84	
6 семестр				
2 Специализация по игровым видам спорта. Специализация по силовым видам спорта.	56	20	76	УК-7
Итого за семестр	56	20	76	
Итого	128	32	160	

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
5 семестр			
1 Специализация по игровым видам спорта. Специализация по силовым видам спорта.	Волейбол/ футбол/ настольный теннис/ баскетбол. Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг.	-	УК-7
	Итого	-	
Итого за семестр		-	
6 семестр			
2 Специализация по игровым видам спорта. Специализация по силовым видам спорта.	Волейбол/ футбол/ настольный теннис/ баскетбол. Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг.	-	УК-7
	Итого	-	
Итого за семестр		-	
Итого		-	

5.3. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 5.3.

Таблица 5.3. – Наименование практических занятий (семинаров)

Согласована на портале № 82845

Названия разделов (тем) дисциплины	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
5 семестр			
1 Специализация по игровым видам спорта. Специализация по силовым видам спорта.	Волейбол/ футбол/ настольный теннис/ баскетбол. Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг.	72	УК-7
	Итого	72	
Итого за семестр		72	
6 семестр			
2 Специализация по игровым видам спорта. Специализация по силовым видам спорта.	Волейбол/ футбол/ настольный теннис/ баскетбол. Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг.	56	УК-7
	Итого	56	
Итого за семестр		56	
Итого		128	

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
5 семестр				
1 Специализация по игровым видам спорта. Специализация по силовым видам спорта.	Подготовка к тестированию	12	УК-7	Тестирование
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
6 семестр				
2 Специализация по игровым видам спорта. Специализация по силовым видам спорта.	Подготовка к зачету	10	УК-7	Зачёт
	Подготовка к тестированию	10	УК-7	Тестирование
	Итого	20		
Итого за семестр		20		
Итого		32		

5.7. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Согласована на портале № 82845

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

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

Формируемые компетенции	Виды учебной деятельности		Формы контроля
	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
5 семестр				
Тестирование	20	40	40	100
Итого максимум за период	20	40	40	100
Нарастающим итогом	20	60	100	100
6 семестр				
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)

Согласована на портале № 82845

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

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

7.1. Основная литература

1. Спортивные игры: правила, тактика, техника [Электр.ресурс] : учебное пособие для вузов под общ. ред. Е. В. Конеевой. - М. : Юрайт , 2019. - 322 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/viewer/sportivnye-igry-pravila-taktika-tehnika-444895#page/1.
2. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Особенности организации занятий в вузе = Athletic gymnastics. Powerlifting. Features of the organization of classes in high school : teathing guide : учебное пособие / И. А. Васельцова, Д. О. Белов, А. Б. Бродецкий [и др.]. — Самара : СамГУПС, 2019. — 186 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/145819.

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. 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.).
3. Сидоров, Д. Г. Развитие физических качеств в игровых видах спорта : учебное пособие / Д. Г. Сидоров. — Нижний Новгород : ННГАСУ, 2019. — 125 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/164825.
4. Силовые виды спорта : учебно-методическое пособие / составители А. С. Лосев, А. А. Малышев. — Нижний Новгород : ННГУ им. Н. И. Лобачевского, 2014. — 97 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/153298.
5. Крючков, А. В. Организация обучения и тренировки студентов нефизкультурных вузов по разделу «Силовое троеборье (пауэрлифтинг)» специализация «Атлетическая гимнастика» : учебное пособие / А. В. Крючков, Г. Н. Зудашкин, В. И. Иконников. — Рязань : РГРТУ, 2020. — 104 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/168286.

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. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Еремина, Л. В. Пауэрлифтинг : учебно-методическое пособие / Л. В. Еремина, С. С. Рыков. — Челябинск : ЧГИК, 2014. — 108 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/177719.

Согласована на портале № 82845

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

Согласована на портале № 82845

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.

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.

Согласована на портале № 82845

Описание имеющегося оборудования:
- 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.

8.2. 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, 101 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 107 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 130 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.

8.3. 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

Согласована на портале № 82845

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 Специализация по игровым видам спорта. Специализация по силовым видам спорта.	УК-7	Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
2 Специализация по игровым видам спорта. Специализация по силовым видам спорта.	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 (неудовлетворительно)	< 60% от максимальной суммы баллов	отсутствие знаний или фрагментарные знания	отсутствие умений или частично освоенное умение	отсутствие навыков или фрагментарные применение навыков
3 (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

Согласована на портале № 82845

2 (неудовлетворительно)	Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале или Знать на уровне **ориентирования**, 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 (удовлетворительно)	Знать и уметь на **репродуктивном** уровне. Обучающихся знает изученный элемент содержания репродуктивно: произвольно воспроизводит свои знания устно, письменно или в демонстрируемых действиях.
4 (хорошо)	Знать, уметь, владеть на **аналитическом** 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 **системном** 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. С чего начинается игра в баскетболе?
   а) со времени, указанного в расписании игр;
   б) с начала разминки;
   в) спорным броском в центральном круге.
2. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?
   а) 5;
   б) 6;
   в) 7 .
3. Техника владения мячом в баскетболе включает в себя один из следующих приемов:
   а) остановки;
   б) пасы;
   в) ловлю.
4. Сколько игроков волейбольной команды может находиться на площадке во время игры?
   а) 5;
   б) 6;
   в) 8.
5. Во время игры в волейбол команда получает очко если:
   а) мяч попал в сетку;
   б) мяч вылетел в аут;
   в) при успешном приземление мяча на площадку соперника.
6. Во время игры в волейбол команда получает очко если:
   а) команда соперника совершает ошибку;
   б) мяч попал в сетку;
   в) мяч вылетел в аут.
7. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?
   а) не менее 8;
   б) не менее 7;
   в) не менее 6.
8. Какое наказание следует в футболе, если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

Согласована на портале № 82845

а) угловой удар;
б) 11 метровый удар;
в) штрафной удар.

9. Какой из приёмов игры в настольный теннис является атакующим действием?
   а) удар толчком;
   б) подставка;
   в) накат.
10. Сколько подач подряд в настольном теннисе выполняет один игрок?
   а) 1;
   б) 2;
   в) 5.
11. Что является одним из основных физических качеств?
   а) внимание;
   б) работоспособность;
   в) сила.
12. Что такое атлетическая гимнастика?
   а) средство развития ловкости;
   б) средство и метод развития умственной работоспособности;
   в) средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма.
13. Что такое пауэрлифтинг?
   а) тяжелая атлетика;
   б) силовое двоеборье;
   в) силовое троеборье.
14. Какие основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)?
   а) поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;
   б) поднимание ног и таза лежа на спине;
   в) прыжки.
15. Сколько упражнений в классическом пауэрлифтинге?
   а) 5;
   б) 3;
   в) 4.
16. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса?
   а) поднимание ног и таза лежа на спине;
   б) повороты и наклоны туловища;
   в) отжимания.
17. Что развивают упражнения с гантелями от 6 до 8 повторений?
   а) силовые показатели;
   б) выносливость мышц;
   в) силовые качества и способствуют росту мышц.
18. Какие упражнения входят в пауэрлифтинг?
   а) приседание со штангой перед собой, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги;
   б) приседание со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга штанги;
   в) приседание со штангой на спине, жим штанги лежа на наклонной скамье, тяга штанги.
19. Что называют атлетической гимнастикой?
   а) основное средство развития ловкости;
   б) метод развития скорости;
   в) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.
20. Какие упражнения на развитие нижнего пресса?
   а) подъем прямых ног в упоре;
   б) подъем ног на наклонной скамье;
   в) боковые наклоны стоя с гантелью.

Согласована на портале № 82845

9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Сдача нормативов по волейболу.
2. Сдача нормативов по баскетболу.
3. Сдача нормативов по футболу.
4. Сдача нормативов по настольному теннису.
5. Сдача нормативов по атлетической гимнастике.
6. Сдача нормативов по пауэрлифтингу.
7. Участие в соревнованиях.
8. 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

Согласована на портале № 82845

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.

Согласована на портале № 82845

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС
протокол № 1 от «26» 8 2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Заведующий выпускающей каф. РТС	А.С. Аникин	Согласовано, 90a9b589-4503-47e5-999f-a5e10963c1fa
Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС	А.А. Ильин	Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a
Начальник учебного управления	И.А. Лариошина	Согласовано, c3195437-a02f-4972-a7c6-ab6ee1f21e73

ЭКСПЕРТЫ:

Старший преподаватель, каф. РТС	Д.О. Ноздреватых	Согласовано, bd0039b0-9c48-4859-9803-60c9ddba7116
Заведующий кафедрой, каф. ФВиС	А.А. Ильин	Согласовано, 19fee49e-fad2-49cc-bda4-a14d4bbb6a0a

РАЗРАБОТАНО:

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

Согласована на портале № 82845