МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ИИТК
_____ Попов А.М.
«30» ____12_____2024 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 информатики и телекоммуникаций**
Кафедра: **Кафедра электронной техники и телекоммуникаций**
Курс: **2**
Семестр: **3, 4**
Учебный план набора 2025 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

Виды учебной деятельности	3 семестр	4 семестр	Всего	Единицы
Практические занятия	72	72	144	часов
Самостоятельная работа	12	12	24	часов
Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию)	84	84	168	часов
	0	0	0	з.е.

Формы промежуточной аттестации	Семестр
Зачет	3
Зачет	4

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

Красноярск

Согласована на портале № 83515

1. Общие положения

1.1. Цели дисциплины

1. формирование здорового образа жизни, физической культуры личности; содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья, повышению уровня физической подготовленности; направленное развитие и поддержание на оптимальном уровне физических качеств, выработка функциональной устойчивости организма, совершенствование двигательных умений и навыков; формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья, создание предпосылок для устойчивой и высокой работоспособности, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды; формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

1.2. Задачи дисциплины

1. вовлечь обучающихся в физкультурно-спортивную практику творческого освоения ценностей физической культуры, ее активное использование во всестороннем развитии личности.
2. овладеть системно упорядоченным комплексом теоретических и практических знаний, охватывающих философскую, социальную, психолого-педагогическую тематику, тесно связанную с методическими, организационными основами физической культуры и спорта.
3. содействовать разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья обучающихся, повышению уровня физической подготовленности.
4. развивать и поддерживать на оптимальном уровне физические качества, функциональную устойчивость организма к условиям окружающей среды.
5. формировать потребности обучающихся в физическом самосовершенствовании и поддержании высокого уровня здоровья, создавать предпосылки для устойчивой и высокой работоспособности, повышения устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды и снижению заболеваемости.
6. формировать умения и навыки самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

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.01.02.

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 № 83515

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, научнопрактические основы физической культуры	Знать: – роль и значение физической культуры вжизни человека и общества; – виды физических упражнений; – научно-практические основы физическойкультуры, 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; – 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.
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, 168 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	
		3 семестр	4 семестр
Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	144	72	72
Практические занятия	144	72	72
Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего	24	12	12
Подготовка к зачету	12	6	6
Подготовка к тестированию	12	6	6

Согласована на портале № 83515

Общая трудоемкость (в часах)	168	84	84
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
3 семестр				
1 СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	72	12	84	УК-7
Итого за семестр	72	12	84	
4 семестр				
2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	72	12	84	УК-7
Итого за семестр	72	12	84	
Итого	144	24	168	

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
3 семестр			
1 СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	Развитие силовых способностей в избранном виде физкультурноспортивной деятельности	-	УК-7
	Развитие гибкости в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	-	УК-7
	Развитие координационных способностей в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	-	УК-7

Согласована на портале № 83515

	Развитие скоростных способностей в избранном виде физкультурноспортивной деятельности	-	УК-7
	Развитие выносливости в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	-	УК-7
	Итого	-	
Итого за семестр		-	
4 семестр			
2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	Понятие и классификация видов спорта	-	УК-7
	Классификация средств физического воспитания	-	УК-7
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	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)

Названия разделов (тем) дисциплины	Наименование практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, ч	Формируемые компетенции
3 семестр			
1 СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	Развитие силовых способностей в избранном виде физкультурноспортивной деятельности	16	УК-7
	Развитие гибкости в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	14	УК-7
	Развитие координационных способностей в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	14	УК-7
	Развитие скоростных способностей в избранном виде физкультурноспортивной деятельности	14	УК-7

Согласована на портале № 83515

	Развитие выносливости в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности	14	УК-7
	Итого	72	
Итого за семестр		72	
4 семестр			
2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	Понятие и классификация видов спорта	20	УК-7
	Классификация средств физического воспитания	26	УК-7
	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	26	УК-7
	Итого	72	
Итого за семестр		72	
Итого		144	

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
3 семестр				
1 СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	Подготовка к зачету	6	УК-7	Зачёт
	Подготовка к тестированию	6	УК-7	Тестирование
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
4 семестр				
2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ	Подготовка к зачету	6	УК-7	Зачёт

Согласована на портале № 83515

СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	Подготовка к тестированию	6	УК-7	Тестирование
	Итого	12		
Итого за семестр		12		
Итого		24		

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

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
3 семестр				
Зачёт	0	0	30	30
Тестирование	20	25	25	70
Итого максимум за период	20	25	55	100
Нарастающим итогом	20	45	100	100
4 семестр				
Зачёт	0	0	30	30
Тестирование	20	25	25	70
Итого максимум за период	20	25	55	100
Нарастающим итогом	20	45	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

Согласована на портале № 83515

≥ 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	
	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. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2023. — 160 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/bcode/515859.

7.2. Дополнительная литература

1. Чупрова, Е. Д. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью: учеб.метод. комплекс дисциплины : для направления 11.03.02 «Инфокоммуникационные технологии и системы связи»/ Е. Д. Чупрова. - Красноярск, 2023. – Текст: электронный // Паллада. Подсистема Образование. ЭОР-УМК : электронная образовательная среда СибГУ им. М. Ф. Решетнева. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.pallada.sibsau.ru/web#id=2804&action=218&model=umkd_reestr.umkd&view_type=form&menu_id=197.

7.3. Учебно-методические пособия

7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Организация самостоятельной работы: Учебно-методическое пособие / Д. О. Ноздреватых, Б. Ф. Ноздреватых - 2018. 23 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/7867.
2. Физическая культура и спорт в вузе: Учебно-методическое пособие / Т. В. Сарычева - 2019. 75 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://edu.tusur.ru/publications/9484.

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,

Согласована на портале № 83515

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. Паллада. Подсистема Образование. ЭОР-УМК : электрон. образоват. среда СибГУ им. М. Ф. Решетнева. – Красноярск, 2019 – . – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. Научная библиотека Сибирского государственного университета науки и технологий им. М. Ф. Решетнева : [сайт]. – Красноярск, 1999 – . – URL: http://lib.sibsau.ru; biblioteka.sibsau.ru (дата обращения: 01.02.2023). – Текст : электронный.

8. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

8.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Учебные аудитории Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева».

8.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева».

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.

Согласована на портале № 83515

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 СРЕДСТВА, МЕТОДЫ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	УК-7	Зачёт	Перечень вопросов для зачета
		Тестирование	Примерный перечень тестовых заданий
2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	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

Согласована на портале № 83515

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 (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. Сила – это: 1. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие». 2. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время. 3. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). 4. Способность человека проявлять большие мышечные усилия.
2. Гибкость – это: 1. Способность длительное время противостоять утомлению. 2. Способность выполнять действия без излишней мышечной напряженности (скованности). 3. Способность выполнять движения с максимальной амплитудой. 4. Способность двигаться, обеспечивая свободу и быстроту.
3. Отметьте факторы, влияющие на проявление гибкости: 1. Центрально-нервная регуляция тонуса мышц. 2. Погодные условия. 3. Время суток. 4. Высокогорный рельеф. и5. Температура воздуха. 6. Анатомический. 7. Биохимический. 8. Выполнение разминочных упражнений. 9. Генотип. 10. Биогеофизический.
4. Выносливость — это: 1. Способность сохранять равновесие. 2. Способность длительное время противостоять утомлению. 3. Способность по ходу выполнения упражнения показывать максимальные силовые характеристики. 4. Способность в минимальное время преодолевать дистанцию.
5. Выберите основные средства развития силы: 1. Упражнения с собственным весом. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения с использованием резиновых амортизаторов. 4. Силовые упражнения. 5. Упражнения с противодействием партнера. 6. Статические упражнения. 7. Рывково-тормозные упражнения. 8.

Согласована на портале № 83515

Упражнения на тренажерах. 9. Упражнения со свободным весом (гантели, гири, штанги и т.д.). 10. Использование внешней среды (бег по снегу, против течения и т.д.).

6. Выберите требования, предъявляемые к средствам развития общей выносливости: 1. Упражнения выполняются в зонах умеренной и большой мощности. 2. Достаточно высокая продолжительность упражнения (от 10 до 60 и более минут). 3. Упражнения выполняются в зоне максимальной мощности (ЧСС более 180 уд./мин). 4. Между упражнениями желателен активный отдых. 5. Интервалы отдыха между подходами минимальные. 6. Продолжительные интервалы отдыха между упражнениями. 7. Упражнения выполняются в течение короткого времени. 8. Желательно наличие пассивного отдыха между упражнениями.
7. Выберите факторы развития силы: 1. Изотонический. 2. Физиологический поперечник и масса мышц. 3. Личностно-психический. 4. Особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания. 5. Статодинамический. 6. Концентрический. 7. Биохимический. 8. Качество межмышечной координации. 9. Биомеханический. 10. Биогеофизический.
8. Выберите дополнительные средства развития силы: 1. Упражнения с собственным весом. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения с использованием резиновых амортизаторов. 4. Силовые упражнения. 5. Упражнения с противодействием партнера. 6. Статические упражнения. 7. Рывково-тормозные упражнения. 8. Упражнения на тренажерах. 9. Упражнения со свободным весом (гантели, гири, штанги и т.д.). 10. Использование внешней среды (бег по снегу, против течения и т.д.).
9. Скоростные способности – это: 1. Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающий ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. 2. Способность выполнять упражнения в течение длительного времени. 3. Способность быстро реагировать на сигнал. 4. Способность пробегать длинные дистанции (3 км и более).
10. Метод, при котором спортсмен, преодолевая или пытаясь преодолеть максимальное сопротивление, проявляет предельное для данного случая мышечное усилие, называется: 1. Метод непредельных усилий. 2. Метод максимальных усилий. 3. Игровой метод. 4. Ударный метод.

9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Составьте комплекс физических упражнений, который можно выполнить в течение трудового дня. Комплекс должен содержать 8-10 простых упражнений.
2. Составьте комплекс упражнений для развития силовых способностей по типу круговой работы (задействуются почти все мышечные группы) либо по стандартно-интервальному методу (подходами), во втором случае необходимо написать не менее 3 упражнений для каждой мышечной группы.
3. При внешнем осмотре, проведении антропометрических исследований и проб студента 1курса выявлено, что он имеет астенический тип телосложения. Дайте общие рекомендации по организации образа жизни и силовой тренировки для данного студента. Предложите тип тренировок и питания, оптимальные для данного типа телосложения. Укажите особенности восстановления организма и необходимость выполнения аэробной нагрузки.
4. При внешнем осмотре, проведении антропометрических исследований и проб студента 1 курса выявлено, что он имеет нормостенический тип телосложения. Дайте общие рекомендации по организации образа жизни и силовой тренировки для данного студента. Предложите тип тренировок и питания, оптимальные для данного типа телосложения. Укажите особенности восстановления организма и необходимость выполнения аэробной нагрузки.
5. При внешнем осмотре, проведении антропометрических исследований и проб студента 1 курса выявлено, что он имеет гиперстенический тип телосложения. Дайте общие рекомендации по организации образа жизни и силовой тренировки для данного студента. Предложите тип тренировок и питания, оптимальные для данного типа телосложения. Укажите особенности восстановления организма и необходимость выполнения аэробной нагрузки.

Согласована на портале № 83515

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 дляиндивидуального 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 ихзначение 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.

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 опорнодвигательного 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

Согласована на портале № 83515

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 № 83515

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры электронной техники и телекоммуникаций протокол № 7 от «26» 12 20 24 г.

СОГЛАСОВАНО:

Должность	Инициалы, фамилия	Подпись
Заведующий выпускающей каф. ЭТТ, СибГУ им. М.Ф. Решетнева	С.А. Ходенков	
Заведующий обеспечивающей каф. РТС ТУСУР	А.С. Аникин	
Начальник учебного управления ТУСУР	И.А. Лариошина	

ЭКСПЕРТЫ:

Старший преподаватель каф. РТС	Д.О. Ноздреватых	

РАЗРАБОТАНО:

Заведующий кафедрой каф. ЭТТ, СибГУ им. М.Ф. Решетнева	С.А. Ходенков	

Согласована на портале № 83515