

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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор департамента образования  
\_\_\_\_\_ П. Е. Троян  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура и спорт**

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**

Направление подготовки / специальность: **05.03.06 Экология и природопользование**

Направленность (профиль) / специализация: **Экологическая безопасность природопользования**

Форма обучения: **очная**

Факультет: **РКФ, Радиоконструкторский факультет**

Кафедра: **РЭТЭМ, Кафедра радиоэлектронных технологий и экологического мониторинга**

Курс: **1**

Семестр: **1, 2**

Учебный план набора 2016 года

Распределение рабочего времени

| № | Виды учебной деятельности | 1 семестр | 2 семестр | Всего | Единицы |
|---|---------------------------|-----------|-----------|-------|---------|
| 1 | Лекции                    | 6         | 0         | 6     | часов   |
| 2 | Практические занятия      | 30        | 34        | 64    | часов   |
| 3 | Всего аудиторных занятий  | 36        | 34        | 70    | часов   |
| 4 | Самостоятельная работа    | 0         | 2         | 2     | часов   |
| 5 | Всего (без экзамена)      | 36        | 36        | 72    | часов   |
| 6 | Общая трудоемкость        | 36        | 36        | 72    | часов   |
|   |                           | 1.0       | 1.0       | 2.0   | З.Е.    |

Зачет: 2 семестр

Томск 2018

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденного 11.08.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года, протокол № \_\_\_\_\_.

Разработчики:

Старший преподаватель каф.

ФВиС

\_\_\_\_\_ В. Н. Цвиринько

Заведующий кафедрой ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Заведующий обеспечивающей каф.

ФВиС

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан РКФ

\_\_\_\_\_ Д. В. Озеркин

Заведующий выпускающей каф.

РЭТЭМ

\_\_\_\_\_ В. И. Туев

Эксперты:

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта (ФВиС)

\_\_\_\_\_ А. А. Ильин

Доцент кафедры радиоэлектронных технологий и экологического мониторинга (РЭТЭМ)

\_\_\_\_\_ Н. Н. Несмелова

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

- понимание роли физической культуры и здорового образа жизни;
- 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 и спорте;
- формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.4) относится к блоку 1 (базовая часть).

Последующими дисциплинами являются: Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

- ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- **знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

- **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.п.); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.); назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

- **владеть** основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей психофизическую готовность к будущей профессии; приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; методами организации судейства соревнований по избранному виду спорта; методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2.0 зачетных единицы и представлена в таблице 4.1.

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

| Виды учебной деятельности      | Всего часов | Семестры  |           |
|--------------------------------|-------------|-----------|-----------|
|                                |             | 1 семестр | 2 семестр |
| Аудиторные занятия (всего)     | 70          | 36        | 34        |
| Лекции                         | 6           | 6         | 0         |
| Практические занятия           | 64          | 30        | 34        |
| Самостоятельная работа (всего) | 2           | 0         | 2         |
| Написание рефератов            | 1           | 0         | 1         |
| Подготовка к тесту             | 1           | 0         | 1         |
| Всего (без экзамена)           | 72          | 36        | 36        |
| Общая трудоемкость, ч          | 72          | 36        | 36        |
| Зачетные Единицы               | 2.0         | 1.0       | 1.0       |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

| Названия разделов дисциплины  | Лек., ч | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|-------------------------------|---------|---------------|--------------|----------------------------|-------------------------|
| 1 семестр                     |         |               |              |                            |                         |
| 1 Общая физическая подготовка | 6       | 30            | 0            | 36                         | ОК-8                    |
| Итого за семестр              | 6       | 30            | 0            | 36                         |                         |
| 2 семестр                     |         |               |              |                            |                         |
| 2 Общая физическая подготовка | 0       | 34            | 2            | 36                         | ОК-8                    |
| Итого за семестр              | 0       | 34            | 2            | 36                         |                         |
| Итого                         | 6       | 64            | 2            | 72                         |                         |

### 5.2. Содержание разделов дисциплины (по лекциям)

Содержание разделов дисциплин (по лекциям) приведено в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Содержание разделов дисциплин (по лекциям)

| Названия разделов             | Содержание разделов дисциплины (по лекциям)   | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|-------------------------------|---|-----------------|-------------------------|
| 1 семестр                     |   |                 |                         |
| 1 Общая физическая подготовка | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 6               | ОК-8                    |
|                               | Итого   | 6               |                         |
| Итого за семестр              |   | 6               |                         |
| Итого                         |   | 6               |                         |

### 5.3. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

| Наименование дисциплин                                  | № разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин |   |
|---|---|---|
|   | 1   | 2 |
| Последующие дисциплины                                  |   |   |
| 1 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | +   | + |

### 5.4. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.4.

Таблица 5.4 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Компетенции и | Виды занятий |            |           | Формы контроля               |
|---------------|--------------|------------|-----------|------------------------------|
|               | Лек.         | Прак. зан. | Сам. раб. |                              |
| ОК-8          | +            | +          | +         | Собеседование, Тест, Реферат |

### 6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

### 7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

### 8. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов             | Наименование практических занятий (семинаров)  | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|-------------------------------|--|-----------------|-------------------------|
| 1 семестр                     |  |                 |                         |
| 1 Общая физическая подготовка | Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона. | 30              | ОК-8                    |
|                               | Итого  | 30              |                         |
| Итого за семестр              |  | 30              |                         |
| 2 семестр                     |  |                 |                         |
| 2 Общая физическая подготовка | Легкая атлетика, волейбол, футбол, лыжные гонки, силовая подготовка, настольный теннис, баскетбол, танцевальная аэробика, самооборона. | 34              | ОК-8                    |
|                               | Итого  | 34              |                         |
| Итого за семестр              |  | 34              |                         |
| Итого                         |  | 64              |                         |

## 9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов             | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------|----------------|
| 2 семестр                     |                             |                 |                         |                |
| 2 Общая физическая подготовка | Подготовка к тесту          | 1               | ОК-8                    | Реферат, Тест  |
|                               | Написание рефератов         | 1               |                         |                |
|                               | Итого                       | 2               |                         |                |
| Итого за семестр              |                             | 2               |                         |                |
| Итого                         |                             | 2               |                         |                |

## 10. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено РУП.

## 11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

### 11.1. Балльные оценки для элементов контроля

Таблица 11.1 – Балльные оценки для элементов контроля

| Элементы учебной деятельности | 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 |
|-------------------------------|--|---|---|------------------|
| 1 семестр                     |  |   |   |                  |
| Собеседование                 | 10   | 10  | 10  | 30               |
| Тест                          | 20   | 20  | 30  | 70               |
| Итого максимум за период      | 30   | 30  | 40  | 100              |
| Нарастающим итогом            | 30   | 60  | 100   | 100              |
| 2 семестр                     |  |   |   |                  |
| Тест                          | 20   | 40  | 40  | 100              |
| Итого максимум за период      | 20   | 40  | 40  | 100              |
| Нарастающим итогом            | 20   | 60  | 100   | 100              |

### 11.2. Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Пересчет баллов в оценки за контрольные точки представлен в таблице 11.2.

Таблица 11.2 – Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

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

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

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 11.3.

Таблица 11.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

| Оценка (ГОС)                    | 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)   |
| 65 - 69                         |  |                         |
| 3 (удовлетворительно) (зачтено) | 60 - 64  | E (посредственно)       |
|                                 | Ниже 60 баллов   | F (неудовлетворительно) |

## 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 12.1. 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.)

### 12.2. 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. Ильин А.А., Капилевич Л.В. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: учебное пособие.- Томск: В-Спектр, 2011.-148 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 40 экз.)

### 12.3. Учебно-методические пособия

#### 12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Уроки по волейболу [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Ляшенко Т. К. - 2012. 35 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1089> (дата обращения: 12.11.2018).

2. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Цвиринько В. Н. - 2012. 26 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1087> (дата обращения: 12.11.2018).

3. Каратэ [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Гужов Ф. А. - 2012. 44 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1090> (дата обращения: 12.11.2018).

4. Силовая подготовка студентов технического ВУЗа на занятиях по атлетической гимнастике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Серeda С. В. - 2012. 18 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1088> (дата обращения: 12.11.2018).

5. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Марченко К. А. - 2012. 34 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1178> (дата обращения: 12.11.2018).

6. Техника игры мини-футбол [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Помещиков С. В., Столяров П. В. - 2012. 63 с. — Режим доступа: <http://edu.tusur.ru/publications/1179> (дата обращения: 12.11.2018).

#### 12.3.2. 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.

**12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Образовательный портал университета <https://edu.tusur.ru/>

**13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение**

**13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины**

**13.1.1. 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 количеством посадочных мест не менее 22-24, оборудованная доской и стандартной учебной мебелью. Имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации по лекционным разделам дисциплины.

**13.1.2. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий**

**Зал №11 "Зал самообороны"**

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы  
Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №11 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Маты борцовские (татами) (80 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

**Зал №1 "Игровой зал"**

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы  
Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №1 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

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

Программное обеспечение не требуется.

**Зал №21 "Зал каратэ"**

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы  
Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №21 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Маты борцовские (татами) (60 шт.);
- Тренажер для отработки техники;

- Шведская лестница (4 шт.);
- Турник (2 шт.);
- Зеркало (2 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

#### Зал №24 "Тренажерный зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №24 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Тренажер ГАК Машина;
- Тренажер для п/л;
- Скамейка для тяги вниз;
- Тренажер машина модифицированная;
- Тренажер бицепс машина;
- Тренажер жим горизонтальный;
- Тренажер жим под углом вверх;
- Стойка для п/л (2 шт.);
- Тренажер голень машина;
- Тренажер для мышц бедра;
- Комбинированный станок ст-312;
- Скамья для пресса (4 шт.);
- Стойка для гантелей;
- Стойка для блинов (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.

Программное обеспечение не требуется.

#### Зал №25 "Тренажерный зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №25 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Тренажер трицепс машина;
- Тренажер жим горизонтальный;
- Тренажер под углом вверх;
- Тренажер для п/лифтинга (3 шт.);
- Тренажер тяга вниз;
- Тренажер дельта машина;
- Тренажер сгибатель мышц бедра;
- 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 п/л;

- Скамья для пресса (4 шт.);
  - Стойка для блинов (3 шт.);
  - Штанга (2 шт.);
  - Грифы для штанги (27 шт.);
  - Диски для штанги (10, 15, 20, 25, 50 кг.) (90 шт.);
  - Диски (0,5, 1, 1,25, 2,5, 5 кг.) (80 шт.);
  - Шведская лестница;
  - Гантели 20 кг. (6 шт.);
  - Гантели 16 кг. (7 шт.);
  - Гири 24 кг. (19 шт.);
  - Гири 32 кг. (7 шт.);
  - Комплект специализированной учебной мебели;
  - Рабочее место преподавателя.
- Программное обеспечение не требуется.

#### Зал № 3 "Зал самбо"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы  
Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №3 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Борцовский ковер;
- Канат;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

#### Зал № 4 "Зал аэробики, фитнеса"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы  
Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №4 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Шведская лестница;
- Зеркало (9 шт.);
- Брусья;
- Конь;
- Степ платформа (6 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

#### Зал №5 "Зал фитнеса"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы  
Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №5 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Зеркала;
- Хореографический станок;
- Степлатформы (15 шт.);
- Мячи гимнастические (25 шт.);
- Коврики туристические (25 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

#### Зал №6 "Малый тренажерный зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №6 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Беговая дорожка (4 шт.);
- Велотренажер (2 шт.);
- Эллиптические тренажеры (3 шт.);
- Силовой тренажер Atemi;
- Тренажер для мышц бедра (2 шт.);
- Вибрационная платформа;
- Шведская лестница с приставкой;
- Гиперэкстензия;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

#### Зал №8 "Зал джиу-джитсу"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №8 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Мешок ring 40 кг, 60 кг. (4 шт.);
- Мешок боксерский 80 кг. (6 шт.);
- Гири 16 кг, 24 кг., 32 кг. (14 шт.);
- Шведская лестница (2 шт.);
- Скамейка для пресса (2 шт.);
- Макивары (40 шт.);
- Тренажер «железный человек»;
- Канат (2 шт.);
- Борцовский ковер;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

#### Открытая спортивная площадка с искусственным покрытием

учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Спортивная площадка ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

#### Спортивный городок для атлетической гимнастики

учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Спортивный городок ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Турник (2 шт.);
- Рукоход;
- Параллельные брусья;
- Нижние перекладины (2 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;

- Рабочее место преподавателя.
- Программное обеспечение не требуется.

Футбольное поле с искусственным покрытием  
учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Футбольное поле ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

### **13.1.3. 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, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:

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

### **13.2. 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 зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеовеличителей 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.

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

### 14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

#### 14.1.1. Тестовые задания

Контрольные тесты для студентов (нормативы):

Мужчины: лыжи - 5 км, кросс - 3 км, бег - 100 м, подтягивание на перекладине, подъем ног в висе на перекладине.

Женщины: лыжи - 3 км, кросс - 2 км, бег - 100 м, сгибание туловища из положения лежа на спине, сгибание рук в висе лежа (перекладина на высоте 90 см).

#### 14.1.2. Вопросы на собеседование

Роль физической культуры и спорта в обеспечении здоровья занимающихся.

Организация здорового образа жизни.

Правила подготовки к соревнованиям.

Правила соревнований, методика судейства.

Понятие о силе и силовых качествах.

Значение самостоятельных занятий физической культурой для студентов.

#### 14.1.3. Темы рефератов

Закаливание. Основные положения методики.

Лечебный массаж. Массаж и самомассаж.

Лечебная физическая культура при различных заболеваниях.

Оздоровительный бег и ходьба. Скандинавская ходьба.

Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Дыхательная гимнастика.

#### 14.1.4. Зачёт

Сдача нормативов.

Участие в соревнованиях.

Судейство соревнований по видам спорта.

### 14.2. 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 14.

Таблица 14 – 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 исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

### **14.3. 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.