**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования**

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента по УР
_____Ким М.Ю.
«29» _____10_____ 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Уровень образования: **высшее образование - бакалавриат**
Направление подготовки / специальность: **20.03.01 Техносферная безопасность**
Направленность (профиль) / специализация: **Управление техносферной безопасностью**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **Институт радиоэлектронной техники (ИРЭТ)**
Кафедра: **радиоэлектронных технологий и экологического мониторинга (РЭТЭМ)**
Курс: **2, 3**
Семестр: **3, 4, 5, 6**
Учебный план набора 2026 года

Объем дисциплины и виды учебной деятельности

| Виды учебной деятельности | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Практические занятия | 72 | 72 | 72 | 56 | 272 | часов |
| Самостоятельная работа | 12 | 12 | 12 | 20 | 56 | часов |
| Общая трудоемкость (включая промежуточную аттестацию) | 84 | 84 | 84 | 76 | 328 | часов |
| | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | з.е. |

| Формы промежуточной аттестации | Семестр |
|---|---|
| Зачет | 4 |
| Зачет | 6 |

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ким М.Ю.
Должность: Директор департамента по УР
Дата подписания: 29.10.2025
Уникальный программный ключ:
ed789cd8-2cc6-4431-a59e-8f386b1d44fa

Томск

Согласована на портале № 84959

## 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.01.03.
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 № 84959

| | | |
|---|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества в целом, научно-практические основы физической культуры | Знать:<br>- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;<br>- виды физических упражнений;<br>- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. |
| | УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности | Уметь:<br>- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. |
| | УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Владеть:<br>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;<br>- средствами и методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. |
| **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, 328 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 | 5 семестр | 6 семестр |
| **Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 272 | 72 | 72 | 72 | 56 |
| Практические занятия | 272 | 72 | 72 | 72 | 56 |
| **Самостоятельная работа обучающихся, в т.ч. контактная внеаудиторная работа обучающихся с преподавателем, всего** | 56 | 12 | 12 | 12 | 20 |
| Подготовка к тестированию | 40 | 12 | 6 | 12 | 10 |
| Подготовка к зачету | 16 | | 6 | | 10 |

Согласована на портале № 84959

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Общая трудоемкость (в часах)** | 328 | 84 | 84 | 84 | 76 |
| **Общая трудоемкость (в з.е.)** | 0 | 0 | 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 Специализация по виду спорта. | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **4 семестр** | | | | |
| 2 Специализация по виду спорта. | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **5 семестр** | | | | |
| 3 Специализация по виду спорта. | 72 | 12 | 84 | УК-7 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| **6 семестр** | | | | |
| 4 Специализация по виду спорта. | 56 | 20 | 76 | УК-7 |
| Итого за семестр | 56 | 20 | 76 | |
| Итого | 272 | 56 | 328 | |

### 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 Специализация по виду спорта. | Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг/ ГТО | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **4 семестр** | | | |
| 2 Специализация по виду спорта. | Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг/ ГТО | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **5 семестр** | | | |
| 3 Специализация по виду спорта. | Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг/ ГТО | - | УК-7 |
| | Итого | - | |
| | Итого за семестр | - | |
| **6 семестр** | | | |

Согласована на портале № 84959

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 Специализация по виду спорта. | Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг/ ГТО | - | 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 Специализация по виду спорта. | Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг/ ГТО | 72 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| **4 семестр** | | | |
| 2 Специализация по виду спорта. | Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг/ ГТО | 72 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| **5 семестр** | | | |
| 3 Специализация по виду спорта. | Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг/ ГТО | 72 | УК-7 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| **6 семестр** | | | |
| 4 Специализация по виду спорта. | Атлетическая гимнастика/ пауэрлифтинг/ ГТО | 56 | УК-7 |
| | Итого | 56 | |
| Итого за семестр | | 56 | |
| Итого | | 272 | |

### 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 Специализация по виду спорта. | Подготовка к тестированию | 12 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |

Согласована на портале № 84959

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Итого за семестр | 12 | | |
| **4 семестр** | | | | |
| 2 Специализация по виду спорта. | Подготовка к зачету | 6 | УК-7 | Зачёт |
| | Подготовка к тестированию | 6 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |
| | Итого за семестр | 12 | | |
| **5 семестр** | | | | |
| 3 Специализация по виду спорта. | Подготовка к тестированию | 12 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 12 | | |
| | Итого за семестр | 12 | | |
| **6 семестр** | | | | |
| 4 Специализация по виду спорта. | Подготовка к зачету | 10 | УК-7 | Зачёт |
| | Подготовка к тестированию | 10 | УК-7 | Тестирование |
| | Итого | 20 | | |
| | Итого за семестр | 20 | | |
| | Итого | 56 | | |

### 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** | | | | |
| Тестирование | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 60 | 100 | 100 |
| **4 семестр** | | | | |
| Зачёт | 0 | 0 | 10 | 10 |
| Тестирование | 20 | 30 | 40 | 90 |
| Итого максимум за период | 20 | 30 | 50 | 100 |

Согласована на портале № 84959

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Нарастающим итогом | 20 | 50 | 100 | 100 |
| **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) |
| 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. 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.

2. Сидоров, Р. В. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в вузе : учебное пособие / Р. В. Сидоров, Л. С. Аристов. — Екатеринбург : УрГЭУ, 2023. — 107 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/391997.

### 7.2. Дополнительная литература

Согласована на портале № 84959

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1.
2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. - М. : КноРус , 2012. - 240 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 10 экз.).
3. 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.

### 7.3. Учебно-методические пособия

#### 7.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Королева, И. В. Королев. — Москва : МТУСИ, 2025. — 26 с. [Электронный ресурс]: — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/478436.

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

Согласована на портале № 84959

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

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

Описание имеющегося оборудования:
- Тренажер трицепс-машина;
- Тренажер жим горизонтальный;
- Тренажер жим под углом вверх;
- Тренажер для пауэрлифтинга - 3 шт.;
- Тренажер тяга вниз;
- Тренажер дельта-машина;
- Тренажер сгибатель мышц бедер;
- Скамья "Скотта";
- Тренажер рычажная тяга;
- Тренажер голень-машина (стоя);
- Тренажер Т-образная тяга;
- Кистевой тренажер;
- Тренажер жим ногами;
- Тренажер рамка для приседаний;
- Стойка домкратная для пауэрлифтинга - 5 шт.;
- Скамья для пресса - 4 шт.;
- Стойка под диски - 5 шт.;
- Штанга - 2 шт.;
- Грифы для штанги - 27 шт.;
- Диск для штанги (10, 15, 20, 25, 50 кг) - 90 шт.;
- Диск (0,5, 1, 1,25, 2,5, 5 кг) - 80 шт.
- Шведская лестница;
- Гантели 16 кг - 7 шт.;
- Гантели 20 кг - 6 шт.;
- Гиря 24 кг - 19 шт.;
- Гиря 32 кг - 7 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Зал № 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.

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

Описание имеющегося оборудования:
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

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

Описание имеющегося оборудования:
- Мешок ring 40 кг, 60 кг - 4 шт.;
- Манекен борцовский - 6 шт.;
- Гиря 16 кг - 14 шт.;
- Гиря 32 кг - 6 шт.;
- Шведская лестница - 3 шт.;
- Скамейка для пресса - 2 шт.;
- Макивара - 20 шт.;
- Тренажер "Железный человек";
- Канат;
- Мат для борьбы - 50 шт.;
- Тренажер для жима горизонтальный;
- Стойка для блинов и грифов;
- Диск обрезиненный 10 кг - 2 шт.;
- Навес для пресса с упором на руки;
- Гриф для штанги - 2 шт.;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

### 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;

Согласована на портале № 84959

- 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

### 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 виду спорта. | УК-7 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 2 Специализация по виду спорта. | УК-7 | Зачёт | Перечень вопросов для зачета |
| | | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 3 Специализация по виду спорта. | УК-7 | Тестирование | Примерный перечень тестовых заданий |
| 4 Специализация по виду 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 |

Согласована на портале № 84959

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 |
|---|---|
| 2 (неудовлетворительно) | Не имеет необходимых представлений о проверяемом материале<br>или<br>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. Что является одним из основных физических качеств?
   а) внимание;
   б) работоспособность;

Согласована на портале № 84959

в) сила.

2. 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.
3. Что такое пауэрлифтинг?
   а) тяжелая атлетика;
   б) силовое двоеборье;
   в) силовое троеборье.
4. 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.
5. Сколько упражнений в классическом пауэрлифтинге?
   а) 5;
   б) 3;
   в) 4.
6. 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.
7. Что развивают упражнения с гантелями от 6 до 8 повторений?
   а) силовые показатели;
   б) выносливость мышц;
   в) силовые качества и способствуют росту мышц.
8. 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.
9. 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.
10. Какие упражнения на развитие нижнего пресса?
    а) подъем прямых ног в упоре;
    б) подъем ног на наклонной скамье;
    в) боковые наклоны стоя с гантелью.
11. В каком году был утвержден комплекс ГТО?
    а) в 1930;
    б ) в 1931;
    в) в 1936.
12. Чем награждаются спортсмены за выполнение испытаний ГТО?
    а) медалями;
    б) значками;
    в) грамотами.
13. Какова масса гири при выполнении норматива рывок гири?
    а) 10 кг;
    б) 16 кг;
    в) 18 кг.
14. Как расшифровывается аббревиатура ГТО?
    а) Готов к Теории и Оценке;
    б) Готов к Труду и Обороне;

Согласована на портале № 84959

в) Готов к Труду и Отдыху.

15. Кто может быть участником ВФСК ГТО?
    а) граждане РФ от 5 до 70 лет и старше;
    б) граждане РФ от 6 до 70 лет и старше;
    в) граждане РФ от 4 до 79 лет и старше.

### 9.1.2. Перечень вопросов для зачета

1. Сдача нормативов по атлетической гимнастике.
2. Сдача нормативов по пауэрлифтингу.
3. Сдача нормативов комплекса ГТО.
4. Участие в соревнованиях по пауэрлифтингу.
5. Участие в соревнованиях по атлетической гимнастике.
6. Судейство соревнований.

## 9.2. Методические рекомендации

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

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

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

При самостоятельном изучении тем следуйте рекомендациям:

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

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

– осмысливайте прочитанное и изученное, отвечайте на предложенные вопросы.

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

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

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

Темы рефератов:

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

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

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

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

Согласована на портале № 84959

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

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

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

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

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

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

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

**Для лиц с нарушениями зрения:**
– в форме электронного документа;
– в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**
– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**
– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

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

Согласована на портале № 84959

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС
протокол № 2 от « 7 » 10 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

| Должность | Инициалы, фамилия | Подпись |
|---|---|---|
| Заведующий выпускающей каф. РЭТЭМ | В.И. Туев | Согласовано, a755e75e-6728-43c8-b7c9-755f5cd688d8 |
| Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС | В.С. Шерин | Согласовано, fcdc8a60-dcd4-41dd-aa53-b868cc2be9c3 |
| Начальник учебного управления | Г.А. Цой | Согласовано, 8a5745e4-63a0-4946-bbb0-ce4977ac113e |

**ЭКСПЕРТЫ:**

| | | |
|---|---|---|
| Доцент, каф. РЭТЭМ | Н.Н. Несмелова | Согласовано, eebb9cff-fbf0-4a31-a395-8ca66c97e745 |
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | В.С. Шерин | Согласовано, fcdc8a60-dcd4-41dd-aa53-b868cc2be9c3 |

**РАЗРАБОТАНО:**

| | | |
|---|---|---|
| Заведующий кафедрой, каф. ФВиС | В.С. Шерин | Разработано, fcdc8a60-dcd4-41dd-aa53-b868cc2be9c3 |

Согласована на портале № 84959