

# Министерство науки и высшего образования РФ

ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический университет»

**Социально-экономический институт**

*Кафедра физического воспитания и спорта*

## **Рабочая программа дисциплины**

включая фонд оценочных средств и методические указания для самостоятельной работы обучающихся

**Б1.Б.12.01 Физическая культура и спорт**

---

Направление подготовки 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»


Направленность (профиль) – «Автоматизация технологических процессов и производств»

Программа подготовки – академический бакалавриат

Квалификация - бакалавр

Количество зачётных единиц (часов) – 2 (72)


г. Екатеринбург  
2021

Разработчик: ст. преподаватель Бердникова Ю.Г.  /

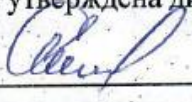
Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 6 от «03» февраля 2021 года).

Зав. кафедрой  Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией инженерно-технического института (протокол № 6 от «04» февраля 2021 года).

Председатель методической комиссии ИТИ  /А.А. Чижов/

Рабочая программа утверждена директором инженерно-технического института

Директор ИТИ  /Е.Е. Шишкина/

«04» марта 2021 года

## Оглавление

1. Общие положения .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	6
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов .....	7
5.1 Трудоемкость разделов дисциплины .....	7
5.2 Содержание занятий лекционного типа .....	7
5.3 Темы и формы занятий семинарского типа .....	9
5.4 Детализация самостоятельной работы .....	9
6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине .....	12
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	15
7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	15
7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	15
7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	17
7.4 Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций .....	21
8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....	22
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	23
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	23

## 1. Общие положения.

**Наименование дисциплины** – «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам (модулям) учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств (профиль - Автоматизация технологических процессов и производств). Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части учебного плана.

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств» (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 200 от 12.03.2015;
- Учебный план образовательной программы высшего образования направления 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств (профиль - Автоматизация технологических процессов и производств), подготовки бакалавров по заочной форме обучения, одобренный Ученым советом УГЛТУ (протокол №6 от 20.06.2019) и утвержденный ректором УГЛТУ (20.06.2019).

Обучение по образовательной программе 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств (профиль - Автоматизация технологических процессов и производств) осуществляется на русском языке.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

Планируемыми результатами обучения по дисциплине, являются знания, умения, владения и/или опыт деятельности, характеризующие этапы/уровни формирования компетенций и обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы в целом.

**Целью изучения дисциплины** является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Задачей изучения дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**ОК-7: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

### **В результате изучения дисциплины студент должен:**

#### **знать:**

- теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- понятие и основы профессионально-прикладной подготовки студентов;

#### **уметь:**

- творчески использовать средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития;

#### **владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, социальной адаптации;

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная учебная дисциплина относится к базовой части учебного плана, что означает формирование в процессе обучения у бакалавра профессиональных знаний и компетенций в рамках выбранного направления, а также навыков производственно-технологической деятельности в подразделениях организаций.

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин ОПОП и написания выпускной квалификационной работы (см. табл.).

#### *Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин*

Обеспечивающие	Сопутствующие	Обеспечиваемые
-	-	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты; Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты.

Указанные связи дисциплины «Физическая культура и спорт» дают обучающемуся системное представление о комплексе изучаемых дисциплин в соответствии с ФГОС ВО, что обеспечивает требуемый теоретический уровень и практическую направленность в системе обучения и будущей деятельности выпускника.

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

#### *Общая трудоемкость дисциплины*

Вид учебной работы	Всего академических часов
	заочная форма
<b>Контактная работа с преподавателем*:</b>	<b>6</b>
лекции (Л)	2
практические занятия (ПЗ)	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>66</b>
изучение теоретического курса	16
подготовка к текущему контролю знаний	46
подготовка к промежуточной аттестации	4
<b>Вид промежуточной аттестации:</b>	<b>Зачет</b>
Общая трудоемкость	<b>2/72</b>

\**Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лабораторные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом УГЛУ от 25 февраля 2020 года.*

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов**

**5.1 Трудоемкость разделов дисциплины  
Заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	-	2	-
2	Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры	-	4	-	4	4
3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	-	-	-	6
4	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	-	-	-	10
5	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	-	-	-	-	4
6	Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	6
7	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	-	-	-	22
8	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-	-	-	10
<b>Итого по разделам:</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>62</b>
Промежуточная аттестация		-	-	-	-	4
<b>Всего:</b>						<b>72</b>

**5.2 Содержание занятий лекционного типа**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной

физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Физическое воспитание. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Коррективы общего физического развития, телосложения и совершенствование двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в Российской Федерации

История возникновения комплекса ГТО. Современный этап развития ГТО. Цели внедрения и использование норм ГТО в Российской Федерации. Современный этап развития ГТО. Перспективы использования комплекса ГТО.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  
Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов  
Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль эффективности профессионально-прикладной



физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы.

### 5.3 Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом предусмотрены практические занятия.

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час
			Заочная
1	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры. <i>-методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС);</i> <i>-определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС;</i>	методико-практические занятия	4
<b>Итого часов:</b>			<b>4</b>

### 5.4 Детализация самостоятельной работы

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час
			заочная
1	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	4
2	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методико-практическое задание <i>- определение суточного расхода энергии;</i> <i>-гигиеническая оценка суточного рациона студента;</i>	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
		Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	4
3	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	Методико-практическое задание <i>-1,5-мильный тест Купера (мин);</i> <i>-проба Абалакова (см);</i> <i>-проба Бондаренко (с.);</i>	Освоение методики выполнения;	2
	<i>-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.</i>	Освоение методики выполнения;	2
	<i>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.</i>	Освоение методики выполнения;	4
4	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<i>-методика сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>	Освоение методики выполнения;	2

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час
			заочная
5	<b>Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<i>-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>	Освоение методики выполнения;	4
6	<b>Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	Методико-практическое задание № 1. <b>Оценка физического развития – соматоскопия:</b> <i>- типы телосложения; - определение весоростового индекса Кетле; - оценка степени развития плоскостопия; - измерение окружностей; - определение индекса грации;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	2
	Методико-практическое занятие. <b>Оценка физического развития – соматометрия:</b> <i>- определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; - оценка пропорциональности телосложения;</i>	Освоение методики выполнения;	2
	Методико-практическое занятие. <b>Оценка физического развития – физиометрия:</b> <i>- методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); - методика определения мышечной силы рук; - методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); - методика измерения артериального давления (АД);</i>	Освоение методики выполнения;	2
	Методико-практическое занятие. <b>Оценка функционального состояния организма.</b> <i>- определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС); - определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц</i>	Освоение методики выполнения;	2

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час
			заочная
	<i>спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</i> <i>-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;</i>		
	Методико-практическое занятие <i>-определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;</i> <i>-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;</i> <i>-определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона;</i> <i>-определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки;</i> <i>-оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;</i>	Освоение методики выполнения;	2
	Методико-практическое задание № 2 <i>-определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</i> <i>-оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина;</i> <i>-оценка физической работоспособности с помощью б-ти моментной функциональной пробы;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	2
	Методико-практическое занятие <i>-определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;</i> <i>-определение асимметрии зрения;</i> <i>-оценка физической работоспособности с помощью теста PWC170;</i>	Освоение методики выполнения;	2
	Методико-практическое задание №	Освоение методики	2

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час
			заочная
	3 -оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой); -оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;	выполнения, оформление результатов методико-практического задания	
	Методико-практическое занятие -определение «Возраста биологического» по В. Сухову	Освоение методики выполнения;	4
	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
7	-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики	Освоение методики выполнения;	8
Подготовка к промежуточной аттестации			4
<b>Итого:</b>			<b>66</b>

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

### Основная и дополнительная литература

№	Автор, наименование	Год издания	Примечание
	<b>Основная литература</b>		
1.	Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=572859">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=572859</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> . – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность:	2020	Полнотекстовый

№	Автор, наименование	Год издания	Примечание
	учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся – бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.		доступ при входе по логину и паролю*
4.	Малозёмов, О.Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. –30 с. : ил. URL: <a href="http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328">http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328</a>	2020	Электронный ресурс УГЛТУ
5.	Малоземов, О. Ю. Травматизм при физкультурно-спортивных занятиях в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для обучающихся всех медицинских групп здоровья, дисциплина «Физическая культура» / О. Ю. Малоземов, Ю. Г. Бердникова ; Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. - Электрон. текстовые дан. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2018. - 36 с. <a href="http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040">http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040</a>	2018	Электронный ресурс УГЛТУ
	<i><b>Дополнительная литература</b></i>		
6.	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a> – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
8.	Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

№	Автор, наименование	Год издания	Примечание
	URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426469">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426469</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.		
9.	Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.	2014	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

\*- прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий.

### ***Электронные библиотечные системы***

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-библиотечной системе УГЛУТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/> ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

- ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Университетская библиотека онлайн [http://biblioclub.ru](http://biblioclub.ru/)
- Электронная база периодических изданий ИВИС <https://dlib.eastview.com/>
- Электронный архив УГЛУТУ (<http://lib.usfeu.ru/>).

### ***Справочные и информационные системы***

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс».
2. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. База данных Scopus компании Elsevier B.V. <https://www.scopus.com/>
4. Информационная система «ТЕХНОРМАТИВ» - (<https://www.technormativ.ru/> )
5. «Техэксперт» - профессиональные справочные системы – (<http://техэксперт.рус/>);

### ***Профессиональные базы данных***

1. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/> .
2. Экономический портал (<https://instituciones.com/>);
3. Информационная система РБК (<https://ekb.rbc.ru/>);
4. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>);
5. База данных «Единая система конструкторской документации» - (<http://eskd.ru/>);
6. База стандартов и нормативов – (<http://www.tehlit.ru/list.htm>);

### ***Нормативно-правовые акты***



1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)

## **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
<b>ОК-7 – способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</b>	<b>Промежуточный контроль:</b> - зачет (оценка всех видов деятельности); <b>Текущий контроль:</b> -посещаемость занятий, -выполнение и оформление методико-практических заданий; -прохождение тестового задания.

### **7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

#### **Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования ОК-7)**

*Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 10 баллов*

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося, в случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Каждое занятие, на котором присутствовал обучающийся, оценивается в 5 баллов.

#### **Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенций ОК-7)**

*Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 50*

Выполнение методико-практических заданий является частью методико-практического занятия. Целью методико-практических заданий является решение конкретной теоретической или практической задачи для установления степени усвоения изучаемого материала студентом. Методико-практические задания должны носить исследовательский характер, ориентировать студента, как на получение новых знаний, так и на решение конкретных задач по изучаемой дисциплине.

Преподаватель осуществляет текущее руководство, которое включает: систематические консультации с целью оказания организационной и научно-методической помощи студенту; контроль над выполнением работы в установленные сроки; проверку содержания и оформления завершенной работы.

Методико-практические задания выполняются обучающимся самостоятельно и должны быть загружены в систему Moodle для проверки преподавателем в строго определенные сроки, до начала экзаменационной сессии. Работа должна быть аккуратно оформлена в печатном или письменном виде.

10 баллов – работа оформлена в соответствии с требованиями, сдана вовремя, содержание работы раскрывает суть задания;

6 баллов – работа оформлена с недочетами, сдана с опозданием, содержание работы частично отклоняется от сути задания;

4 балла – работа оформлена с недочетами, выполнены не все задания, не сделаны выводы;

0 баллов – работа не сдана или сдана, но не соответствует всем требованиям по оформлению, срокам выполнения и содержанию.

***Критерии оценивания тестовых заданий (текущий контроль формирования компетенции ОК-7):***

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40*

Текущий контроль проводится в виде компьютерного теста в системе My-Test или в системе Moodle. В тестовые задания включены вопросы по всем темам лекционного курса.

Тест включает 40 вопросов, за каждый правильный ответ обучающийся получает 1 балл.

***Критерии оценивания на зачете (промежуточный контроль формирования компетенции ОК-7):***

Для получения зачета по дисциплине учебная деятельность обучающихся оценивается с трёх позиций:

- 1) посещаемость занятий;
- 2) выполнение и оформление методико-практических заданий;
- 3) прохождение тестового задания.

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

Суммарная оценка определяется по среднему количеству баллов, набранных при выполнении всех требований.

86-100 баллов – оценка «зачтено»: выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, сданы все отчёты по методико-практическим занятиям, пройден тест;

71-85 баллов – оценка «зачтено»: выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, сданы не все отчёты по методико-практическим занятиям, пройден тест;

51-70 баллов – оценка «зачтено»: выполнены не все требования по посещаемости учебных занятий, сданы не все отчёты по методико-практическим занятиям, пройден тест;

50 баллов и менее – оценка «не зачтено»: не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, сданы не все отчёты по методико-практическим занятиям, не пройден тест.



**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Методико-практическое задание (текущий контроль формирования ОК-7)**

**ПОЗНАЙ СЕБЯ**

Сердце – это мышца, «мотор нашего организма». Основная особенность этой мышцы – то, что она сокращается без участия воли человека. Сердечная мышца состоит из поперечно-полосатых мышечных волокон. Они сокращаются быстро.

**Частота сердечных сокращений (пульс).** ЧСС человека можно определить по пульсу. Пульс – колебания стенки артерии (кровеносных сосудов) при пульсации крови. Обычно пульс считается на сонной или лучевой артерии. (Смотри приложение 5).

В покое частота сердечных сокращений (ЧСС) у взрослого нетренированного человека равна 65-75 уд/мин. У хорошо тренированного человека ЧСС в покое чаще всего ниже 60 уд/мин.

**ЗАДАНИЕ № 1**

Подсчитайте свою частоту сердечных сокращений в покое.

Ваша ЧСС в покое \_\_\_\_\_ ударов в минуту.

**ЧСС зависит не от возраста, а от силы сердечной мышцы, которая увеличивается с повышением уровня тренированности**

ЧСС даже при легкой работе повышается мгновенно. Так, в частности, если вы из положения, сидя медленно встанете, то ЧСС увеличится, причем у некоторых значительно: на 15-20 ударов в минуту, что говорит о неадекватной реакции организма (сердечно-сосудистой системы) на столь незначительную нагрузку (в норме увеличение должно быть на 6-12 уд\мин).

Для определения уровня функциональной подготовленности используются различные функциональные пробы.

**ЗАДАНИЕ № 2**

Медленно встаньте. Подсчитайте свой пульс за 15 сек.

\_\_\_\_\_ × 4 = \_\_\_\_\_  
ударов в мин

Определите разность между ЧСС (стоя) и ЧСС (сидя)

= \_\_\_\_\_

*Напишите*

**ЗАДАНИЕ № 3**

Выполнение комплекса упражнений, представленных в таблице. После каждого упражнения произведите подсчет ЧСС (за 15 сек. х 4= ЧСС за мин). Результат вписываем в таблицу в колонку «ЧСС за 1 минуту».

После выполнения заданного комплекса постройте график изменения ЧСС в процессе физической нагрузки и восстановления через 1,2,3 мин после нагрузки, сделайте выводы.

№ упр.	Содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ЧСС за 1 мин.	Время отдыха между упражнениями
<b>Разминка</b>				
1.	Общеразвивающие упражнения: -вращения в кистевых, локтевых, плечевых суставах -амплитудные махи руками вперед-назад, разноимённо; -махи за головой; -рывки перед грудью с поворотом туловища;	Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения суставной разминки <b>измеряем ЧСС</b> _____уд. в мин.	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом <b>измеряем ЧСС</b> _____уд. в мин.
2.	Ходьба на месте.	30 сек.	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
3.	Бег на месте	30 сек.	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
4.	-наклоны вперед в стойке «ноги вместе»; -повороты туловища в наклоне («мельница») выпады вперед поочередно каждой ногой; -выпады в стороны поочередно;	Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения основной разминки <b>измеряем ЧСС</b> _____ударов в мин.	Все упражнения выполняется без остановки, друг за другом <b>измеряем ЧСС</b> _____ударов в мин
<b>Основная часть</b>				
1	Приседания	15 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
2	«Попрыгунчик Джек»	20 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
3	Приседания у стены	30 сек.	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
4	Качаем трицепсы со стулом	15-20 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
5	Отжимания с вращением (девушки могут делать с колен)	10 раз (девушки) 15 раз (юноши)	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
6	Планка	30 сек.	Измеряем ЧСС _____уд. в мин.	Отдых 30 секунд, (измеряем ЧСС)

Заключительная часть (приложение 2,3,4 по выбору):				
1.		Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения упражнений	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом
	1 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС ударов в мин.	
	2 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС ударов в мин.	
	3 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС ударов в мин.	

Постройте график изменения ЧСС в соответствии с табличными данными, сделайте выводы.

### Методико-практическое задание (текущий контроль формирования ОК-7)

#### Задание 1

- ❖ Определить тип соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье.

*Тип соматической конституции* по классификации Черноруцкого (астенический, нормостенический и гиперстенический) можно определить с помощью **индекса Пинье** (показатель крепости телосложения). Этот показатель отражает связь между окружностью грудной клетки в фазе выдоха (ОГК, см), ростом стоя (Р, см) и массой тела (В, кг):

$$\text{ИП} = \frac{Р}{В + \text{ОГК}}$$

При отсутствии ожирения менее высокий показатель свидетельствует о более крепком телосложении. Если  $\text{ИП} > 30$ , то человек – астеник, если  $30 > \text{ИП} > 10$  – нормостеник, если  $\text{ИП} < 10$  – гиперстеник.

В случае если  $\text{ИП}$  менее 10 – телосложение крепкое, 10-20 – хорошее, 21-25 – среднее, 26-35 – слабое и  $> 36$  – очень слабое.

**Вывод:** \_\_\_\_\_

#### Задание 2

- ❖ Оценить пропорциональность телосложения.

**Ход работы:** у испытуемого определяют *окружность грудной клетки* и *рост*. Для оценки гармоничности телосложения может быть использовано следующее соотношение:

$$\frac{\text{Окружность грудной клетки в паузе}}{\text{Рост}} \times 100\%$$

«Окружность грудной клетки в паузе» измеряется в момент естественной паузы в цикле дыхания после спокойного выдоха.

**Оценка полученных результатов:** при *нормальном* телосложении это соотношение составляет 50–55%. Если это соотношение меньше 50%, то *развитие слабое*, а если более 55% – *развитие высокое*.

**Вывод:** \_\_\_\_\_

### Задания в тестовой форме (фрагмент) (текущий контроль формирования ОК-7)

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

Выберите один ответ:

- а. Н.А. Семашко

- b. М.В. Ломоносов
  - c. П.Ф. Лесгафт
  - d. А.С. Макаренко
2. Основным средством физического воспитания являются:  
Выберите один ответ:
- a. физические упражнения
  - b. оздоровительные силы природы
  - c. средства личной и общественной гигиены
  - d. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи
  - e. преподаватели физической культуры
3. Спорт – это:  
Выберите один ответ:
- a. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
  - b. собственно, соревновательная деятельность, специальная практика подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
  - c. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей
4. Основу профилактики нарушений осанки составляют:  
Выберите один ответ:
- a. силовые упражнения
  - b. упражнения на выносливость
  - c. упражнения на развитие ловкости
  - d. скоростные упражнения
  - e. упражнения на развитие гибкости
5. С помощью какого теста НЕ определяется уровень развития физического качества выносливость?  
Выберите один ответ:
- a. бег на лыжах на 3 километра
  - b. бег на 100 метров
  - c. 6-ти минутный бег
  - d. плавание 800 метров
6. К числу основных физических качеств относят:  
Выберите один или несколько ответов:
- a. быстрота
  - b. сила
  - c. гипоксия
  - d. лабильность
  - e. гибкость
  - f. выносливость

- g. ловкость
- h. вестибулярная выносливость

7. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

Выберите один ответ:

- a. динамическими
- b. атлетическими
- c. скоростно-силовыми
- d. силовыми
- e. общеразвивающими
- f. скоростными

8. Пассивная гибкость это:

Выберите один ответ:

- a. гибкость, проявляемая в состоянии сна, гипноза
- b. гибкость, данная человеку от природы
- c. гибкость, проявляемая за счёт собственных мышечных усилий
- d. гибкость, проявляемая за счёт внешних сил (утяжелители, партнёр и пр.)

9. Средства физического воспитания делятся на:

Выберите один ответ:

- a. основные и специфические
- b. естественные и искусственные

#### 7.4 Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

Уровень сформированных компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	зачтено	Теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Базовый	зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности
Пороговый	зачтено	Теоретическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки.

Уровень сформированных компетенций	Оценка	Пояснения
		Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья.
Низкий	не зачтено	Теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнены, либо содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не привела к какому-либо значительному повышению качества выполнения учебных заданий. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.

## 8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

Преподаватель осуществляет текущее руководство, которое включает: систематические консультации с целью оказания организационной и научно-методической помощи студенту; контроль над выполнением работы в установленные сроки; проверку содержания и оформления завершенной работы.

*Самостоятельная работа* – планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль в контроле за работой студентов).

*Формы самостоятельной работы* разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов: законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем «Консультант Плюс», «Гарант», глобальной сети «Интернет»;

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;

- выполнение методико-практических заданий по теме дисциплины;

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» *основными видами самостоятельной работы* являются:

- подготовка к аудиторным занятиям (лекциям и практическим занятиям) и выполнение соответствующих заданий;

- самостоятельная работа над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с учебно-тематическим планом;

- выполнение методико-практических заданий;

- выполнение тестового задания;

Самостоятельное выполнение *тестового задания* по теоретическому разделу дисциплины сформированы в фонде оценочных средств (ФОС)

Данный тест используется:

- преподавателями для проверки знаний в качестве формы промежуточного контроля на практических занятиях;

Тест рассчитан на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. То есть при прохождении теста не следует пользоваться учебной и другими видами литературы.

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать индекс (цифровое обозначение), соответствующий правильному ответу.

На выполнение теста отводится ограниченное время. Оно может варьироваться в зависимости от уровня тестируемых, сложности и объема теста. Как правило, время выполнения тестового задания определяется из расчета 45-60 секунд на один вопрос.

### **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

-при проведении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (PowerPoint), использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

-практические занятия по дисциплине могут проводиться с использованием платформы MOODLE.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

Программное обеспечение:

- Windows 7
- Office Professional Plus 2010

### **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Реализация учебного процесса осуществляется в специальных учебных аудиториях университета для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Все аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории. При необходимости обучающимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Самостоятельная работа обучающихся выполняется в специализированной аудитории, которая оборудована учебной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УГЛТУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

#### ***Требования к аудиториям***

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
<b><i>Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации</i></b>	Учебная мебель (столы, стулья), доска Переносные: - демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); - комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.
<b><i>Помещение для практических</i></b>	<b>Специальные помещения для</b>

<p><b>занятий</b></p>	<p><b>проведения практических занятий:</b>  <b>Дворец спорта:</b>  Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажёры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки.  Инвентарь: скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг.  <b>Зал борьбы и бокса</b> включает в себя следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента.  Гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажёры, беговая дорожка, аудио-видео техника.  Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.  <b>Стадион:</b> включает следующее оборудование: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки.  Инвентарь: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p>
<p><b>Помещения для самостоятельной работы</b></p>	<p>Столы компьютерные, стулья. Персональные компьютеры. Выход в Интернет, в электронную информационно-образовательную среду УГЛУТУ.</p>
<p><b>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b></p>	<p>Стеллажи. Раздаточный материал.</p>