

**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.В.ДВ.05.02 – ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы  
в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии


Направленность (профиль) – «Охрана окружающей среды и рациональное  
использование природных ресурсов»

Квалификация – бакалавр


Количество зачётных единиц (часов) – 328 часов

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 комис-  
сией химико-технологического института  
(протокол № 5 от «12» марта 2021 года).

Председатель методической комиссии ХТИ  / И.Г. Первова /

Рабочая программа утверждена директором химико-технологического института

Директор ХТИ  / И.Г. Первова /

«12» марта 2021 года

## Оглавление

1. Общие положения .....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы ..	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	5
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 .....	6
5.1. Трудоемкость разделов дисциплины .....	6
очная форма обучения .....	6
заочная форма обучения .....	6
5.2. Темы и формы занятий семинарского типа .....	7
5.3. Детализация самостоятельной работы .....	9
6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине .....	13
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	16
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	16
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	16
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 .....	17
8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....	18
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	18
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	19
Приложение 1 .....	21
Приложение 2 .....	22
Приложение 3 .....	23
Приложение 4 .....	24

## 1. Общие положения

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка**» реализуются в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору Б1.В.ДВ.05.02 учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 18.03.02 – Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (профиль – Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов).

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «**Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка**» 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.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17.11.2020 г. № 806н «Об утверждении профессионального стандарта - Специалист по эксплуатации очистных сооружений водоотведения».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.09.2020 г. № 569н «Об утверждении профессионального стандарта - Специалист по экологической безопасности (в промышленности)».
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 18.03.02 «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии» (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 923 от 07.08.2020;
- Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 18.03.02 – Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (профиль – Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов), подготовки бакалавров по очной и заочной формам обучения, одобренный Ученым советом УГЛТУ (протокол №3 от 18.03.2021) и утвержденный ректором УГЛТУ (18.03.2021).

Обучение по образовательной 18.03.02 – Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (профиль – Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов) 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.

**Цель освоения дисциплины** – 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.

### **Задачи 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.

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции:**

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

**знать:**

– нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;

**уметь:**

– планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности;

**владеть:**

– здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

### **3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «**Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка**» реализуются в рамках части, формируемой участниками образовательных отношений Дисциплины (модули) по выбору – Б1.В.ДВ.05.02, что означает формирование в процессе обучения у бакалавра универсальных компетенций в рамках выбранного профиля.

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

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

№	Обеспечивающие	Сопутствующие	Обеспечиваемые
1	Физическая культура и спорт	Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускных квалификационных работ

Указанные связи дисциплины 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**

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
<b>Контактная работа с преподавателем*:</b>	<b>237</b>	<b>4,25</b>
практические занятия (ПЗ)	236	4
иные виды контактной работы	1	0,25
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>91</b>	<b>323,75</b>
изучение теоретического курса	-	-
подготовка к текущему контролю	76	320
подготовка к промежуточной аттестации	15	3,75
<b>Вид промежуточной аттестации:</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
Общая трудоемкость, з.е./ часы	<b>328</b>	<b>328</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 УГЛТУ от 25 февраля 2020 года.

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

**5.1. Трудоемкость разделов дисциплины**

**очная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	-	52	-	52	-
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	-	136	-	136	76
3	Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	-	48	-	48	-
<b>Итого по разделам:</b>		-	<b>236</b>	-	<b>236</b>	<b>76</b>
Промежуточная аттестация				-	<b>1</b>	<b>15</b>
<b>Всего</b>					<b>328</b>	

**заочная форма обучения**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка	-		-	-	100
2	Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность	-	4	-	4	220
<b>Итого по разделам:</b>		-	<b>4</b>	-	<b>4</b>	<b>320</b>
Промежуточная аттестация					<b>0,25</b>	<b>3,75</b>
<b>Всего</b>					<b>328</b>	

## 5.2. Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

### очная форма обучения

Разделы дисциплины	1 курс		2 курс		Всего трудоемкость, ч
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	
Учебно-тренировочные занятия для основных учебных отделений					
<b>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</b>					
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>52</b>
<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты</i>	8	12	16	8	44
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>	-	4	-	4	8
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>52</b>	<b>32</b>	<b>136</b>
<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	10	14	24	16	64
<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	10	14	24	16	64
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>	4	-	4		8
<b>Раздел 3. ППФП</b>	<b>-</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	<b>48</b>
<i>3.1. Лыжная подготовка</i>	-	24		24	48
<i>3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)</i>	-	-			
<i>3.3. Ориентирование на местности</i>	-				
<i>3.4. Пеший поход</i>	-				
<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>236</b>
<b>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</b>					
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>52</b>
<i>1.1 Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы. Специальные беговые упражнения. Бег на средние и длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Техника</i>	8	12	16	8	44

<i>прыжка в длину с места толчком с двух ног. Метание гранаты</i>					
<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	-	4	-	4	-
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>52</b>	<b>32</b>	<b>136</b>
<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	20	28	48	32	128
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>	4	-	4	-	8
<b>Раздел 3. ППФП</b>		<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>48</b>
<i>3.1. Лыжная подготовка</i>	-	24	-	24	48
<i>3.2. Кросс по пересечённой местности (3000-5000 м)</i>	-	-	-	-	-
<i>3.3. Ориентирование на местности</i>	-	-	-	-	-
<i>3.4. Пеший поход</i>	-	-	-	-	-
<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>236</b>
<b>Физкультурно-оздоровительные занятия для специальной медицинской группы</b>					
<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>52</b>
<i>1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</i>	8	12	16	8	44
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>	-	4	-	4	8
<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>52</b>	<b>32</b>	<b>136</b>
<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	10	14	24	16	64
<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	10	14	24	16	64
<i>Сдача тестов двигательной подготовленности</i>	4	-	4	-	8
<b>Раздел 3. ППФП</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	<b>48</b>
<i>Скандинавская ходьба</i>	-	24	-	24	48
<b>Итого:</b>	<b>32</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>236</b>



**заочная форма обучения**

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час
1.	<b>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</b>		
	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>4</b>
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Учебно-тренировочные занятия	1
	<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Учебно-тренировочные занятия	1
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
	<b>Итого:</b>		<b>4</b>
2.	<b>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</b>		
	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>4</b>
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Учебно-тренировочные занятия	1
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	1
		<b>Итого:</b>	
3.	<b>Отделение специальной медицинской группы</b>		
	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>4</b>
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	1
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	1
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
		<b>Итого:</b>	

**5.3. Детализация самостоятельной работы**

**очная форма обучения**

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
<b>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</b>			
<b>I семестр</b>			
1	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>16</b>
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	8
	<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	8
	<b>Итого</b>		<b>16</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
<b>Всего I семестр:</b>		<b>19,75</b>	

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
<b>II семестр</b>			
2	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>20</b>
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	<i>2.2. Техника обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	<b>Итого</b>		<b>20</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего II семестр:</b>		<b>23,75</b>
<b>III семестр</b>			
3	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>20</b>
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	<i>2.2. Техника обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	<b>Итого</b>		<b>20</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего III семестр:</b>		<b>23,75</b>
<b>IV семестр</b>			
4	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>20</b>
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	<i>2.2. Техника обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	10
	<b>Итого</b>		<b>20</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего IV семестр:</b>		<b>23,75</b>
	<b>Всего</b>		<b>91</b>
<i>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</i>			
<b>I семестр</b>			
1	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>16</b>
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	16
	<b>Итого</b>		<b>16</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего I семестр:</b>		<b>19,75</b>
<b>II семестр</b>			
2	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>20</b>
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, фитбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	20
	<b>Итого</b>		<b>20</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего II семестр:</b>		<b>23,75</b>

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
<b>III семестр</b>			
3	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>20</b>
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	20
	<b>Итого</b>		<b>20</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего III семестр:</b>		<b>23,75</b>
<b>IV семестр</b>			
4	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>20</b>
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	20
	<b>Итого</b>		<b>20</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего IV семестр:</b>		<b>23,75</b>
	<b>Всего</b>		<b>91</b>
<b>Отделение специальной медицинской группы</b>			
<b>I семестр</b>			
1	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>16</b>
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	8
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	8
	<b>Итого</b>		<b>16</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего I семестр:</b>		<b>19,75</b>
<b>II семестр</b>			
2	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>20</b>
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	<b>Итого</b>		<b>20</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего II семестр:</b>		<b>23,75</b>
<b>III семестр</b>			
3	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>20</b>
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, тра-</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
	<i>екторией, ритмом, темпом.</i>		
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	<b>Итого</b>		<b>20</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего III семестр:</b>		<b>23,75</b>
<b>IV семестр</b>			
4	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>20</b>
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	10
	<b>Итого</b>		<b>20</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Всего IV семестр:</b>		<b>23,75</b>
	<b>Всего</b>		<b>91</b>

#### заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1.	<b>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</b>		
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>100</b>
	<i>1.2. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	50
	<i>1.3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	50
	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>220</b>
	<i>2.1. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	110
	<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	110
	<b>Итого:</b>		<b>320</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
	<b>Итого часов:</b>		<b>323,75</b>

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
2.	<b>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</b>		
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка</b>		<b>100</b>
	<i>1.2. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	50
	<i>1.3. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.</i>	Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств;	50
	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>220</b>
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Двигательная физкультурно-спортивная деятельность	220
	<b>Итого:</b>		<b>320</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
<b>Итого часов:</b>		<b>323,75</b>	
3.	<b>Отделение специальной медицинской группы</b>		
	<b>Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>100</b>
	<i>1.1. Оздоровительная ходьба и бег, комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, силы, гибкости)</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	100
	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>220</b>
	<i>2.1. Основная гимнастика: совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом.</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	110
	<i>2.2. Оздоровительная гимнастика: суставная и дыхательная</i>	Физкультурно-оздоровительные занятия	110
	<b>Итого:</b>		<b>320</b>
	<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>		<b>3,75</b>
<b>Итого:</b>		<b>323,75</b>	

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
<b>Основная литература</b>			
1	Алаева, Л.С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие: [16+] / Л.С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский госу-	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

	дарственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. : табл., граф., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573562">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=573562</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст: электронный.		
2.	Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652-3. – Текст: электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Сорокин, С.Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок): учебное пособие: [16+] / С.Г. Сорокин, В.Г. Турманидзе; Министерство образования и науки РФ, Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563139">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563139</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7779-2145-1. – Текст: электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482033</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-250-5. – Текст: электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
5.	Федорова, Т.А. Технологии спортивно-оздоровительного туризма: учебно-методическое пособие / Т.А. Федорова. – Пермь: ПГГПУ, 2018. – 76 с. – ISBN978-5-85218-990-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/129488">https://e.lanbook.com/book/129488</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6.	Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие: [16+] / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494069">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494069</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст : электронный.	2018	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие: [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фаина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск: Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с.: табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=493420</a> –	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

	Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст: электронный.		
<i><b>Дополнительная литература</b></i>			
8.	Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие: [16+] / Н.Н. Голякова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 145 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст: электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	Кафка, Б. Функциональная тренировка: спорт, фитнес: [12+] / Б. Кафка, О. Йеневайн; худож. Е. Ильин. – Москва: Спорт, 2016. – 177 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461318</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-14-5. – Текст: электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Кравчук, В.И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие: [16+] / В.И. Кравчук; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск: ЧГАКИ, 2013. – 184 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=492142</a> – ISBN 978-5-94839-402-5. – Текст: электронный.	2013	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
11.	Базовая подготовка по спортивно-оздоровительному туризму: монография / С.В. Соболев, В.М. Гелецкий, Е.А. Николаев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: СФУ, 2016. – 230 с. ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=496992</a> – Библиогр.: с. 198-199. – ISBN 978-5-7638-3551-9. – Текст: электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
12.	Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов: научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва: Директ-Медиа, 2016. – 170 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436074</a> – ISBN 978-5-4475-7566-3. – Текст: электронный.	2016	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 электронной 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.

### **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/>

### Профессиональные базы данных

1. Информационные системы, банки данных в области охраны окружающей среды и природопользования – Режим доступа: <http://минприродыро.рф>
2. Информационная система «ТЕХНОНМАТИВ». – Режим доступа: <https://www.technormativ.ru/>;
3. Научная электронная библиотека eLibrary. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
4. Программы для экологов EcoReport. – Режим доступа: <http://ecoreport.ru/>;
5. Информационные системы «Биоразнообразие России». – Режим доступа: <http://www.zin.ru/BioDiv/>

### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 (ред. От 24.03.2021 г.) «Об образовании в Российской Федерации». – Режим доступа: <https://fzакон.ru/laws/federalnyy-zakon-ot-29.12.2012-n-273-fz/> ;
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). – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038)

## 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>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Промежуточный контроль:</b> зачет (оценка всех видов деятельности) <b>Текущий контроль:</b> посещаемость учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий; участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО; сдача тестов двигательной подготовленности;

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

Учебная деятельность студентов по дисциплине оценивается с трёх позиций:

- 1) Посещаемость учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий;
- 2) Участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО;
- 3) Сдача тестов двигательной подготовленности;

#### **Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль, формирование компетенции УК-7)**

Посещаемость всех учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий оценивается максимально в 51 балл.

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося, за каждый пропуск занятий по неуважительной причине снимается два балла из общей суммы. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время. В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

#### **Критерии оценивания активности участия в спортивно-массовых мероприятиях (текущий контроль, формирование компетенции УК-7)**



Активность участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях учитывается каждым преподавателем, куратором института по спортивно-массовой работе и оценивается максимально в 24 балла.

**Критерии оценивания установленных на данном этапе тестов двигательной подготовленности для отдельных групп различной спортивной (оздоровительной) направленности (текущий контроль, формирование компетенции УК-7)**

Контроль по завершению изучения дисциплинарного модуля проводится в форме тестов двигательной подготовленности по избранному виду спортивной направленности. В каждом семестре обучающиеся выполняют не более 5 тестов, включая тесты контроля общей, специальной физической и спортивно-технической подготовленности (приложение 1-4). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

**Критерии оценивания на зачете (промежуточный контроль, формирование компетенции УК-7)**

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

Общая максимальная сумма баллов по всем видам деятельности студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» составляет 100 баллов. Зачёт по дисциплине выставляется при наборе студентом не менее 51 балла по сумме всех видов деятельности.

*Зачтено* – набрано 86-100 баллов: выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, сдавал нормы ФВСК ГТО, показал высокие результаты по тестам двигательной подготовленности.

*Зачтено* – набрано 71-85 баллов: выполнены большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, обучающийся участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности.

*Зачтено* – набрано 51-70 баллов: выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, обучающийся участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по тестам двигательной подготовленности.

*Не зачтено* – набрано 50 баллов и менее: не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, обучающийся не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по тестам двигательной подготовленности.

**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** представлены в приложениях 1-4.

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

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	зачтено	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показаны высокие результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся владеет здоровьесберегающими техноло-

		<p>гиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;.</p>
Базовый	зачтено	<p>Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнено большинство требований по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показаны хорошие результаты по тестам двигательной подготовленности.</p> <p>Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;.</p>
Пороговый	зачтено	<p>Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, показаны средние результаты по тестам двигательной подготовленности.</p> <p>Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.</p>
Низкий	Не зачтено	<p>Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, показаны низкие результаты по тестам двигательной подготовленности.</p> <p>Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.</p>

## 8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

В самостоятельную работу студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» включаются самостоятельные практические занятия, состоящие из общеразвивающих упражнений, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств, а также занятия по избранному виду спортивно-оздоровительной деятельности;

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

– 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

–Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

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

Реализация учебного процесса осуществляется в специальных учебных аудиториях университета для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Все аудитории укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения. 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 УГЛУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### Требования к аудиториям

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Помещение для практических занятий	<p>Специальные помещения для проведения практических занятий:</p> <p><b>Дворец спорта:</b>  <b>Большой игровой зал</b> включает следующее <i>оборудование</i>: вело-тренажеры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки; трибуны.  <i>Инвентарь</i>: 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 <i>оборудование</i>: два боксерских ринга, татами, консоли для боксерских мешков, мешки боксерские, шкафы для хранения инвентаря, две стойки для штанги. Зеркала, сигнальное табло, гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажеры, беговая дорожка, аудио-видео техника.  <i>Инвентарь</i>: гантели, гири, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы. Боксерские перчатки, шлемы и лапы. Обручи, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.  <b>Стадион</b>: включает следующее <i>оборудование</i>: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки.  <i>Инвентарь</i>: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.  <b>Лыжная база:</b>  <i>Оборудование</i> скамьи, стойки для хранения лыж, резак для сне-</p>

	га, борона для снега. <i>Инвентарь</i> : лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные, палки для скандинавской ходьбы.
Помещения для самостоятельной работы	Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛТУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования

**Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки  
(текущий контроль, формирование компетенции УК-7 (по выбору))**

**Приложение 1**

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	<b>Обязательные испытания (тесты):</b>										
1.	Бег 30 метров, с	4,7	4,9	5,1	5,3	5,5	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
	<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>										
1.	Челночный бег 3X10 м, с	7,6	7,9	8,2	8,5	8,8	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165		170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Приложение 2

Тесты физической подготовленности для всех отделений (текущий контроль, формирование компетенции УК-7)

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	<b>Обязательные испытания (тесты):</b>										
1.	Бег 100 метров, с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	26.10	27.30	28.50	30.10		-	-	-	-	-
	<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>										
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	25.30	26.30	27.30	28.30	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165	-	170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Приложение 3

Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки  
(текущий контроль, формирование компетенции УК-7)

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	<b>Обязательные испытания (тесты):</b>										
1.	Бег 100 метров, с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8
2.	Бег на 3000 м, мин.	14,30	15,00	15,30	16,00	16,30	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	11,20	12,00	12,20	12,40	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	13	11	9	7	5
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	31	27	23	19	15	11	9	7	5	3
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи – см	+8	+6	+4	+2	0	+9	+7	+5	+3	+1
5.	Бег на лыжах на 3 км, мин, с	-	-	-	-	-	19.00	20.00	21.00	22.00	23.00
	Бег на лыжах на 5 км мин, с	26.10	27.30	28.50	30.10		-	-	-	-	-
	<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>										
1.	Или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности), мин, с	-	-	-	-	-	18.00	19.00	20.00	21.00	22.00
	Или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности), мин, с	25.30	26.30	27.30	28.30	-	-	-	-	-	-
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	210	195	180	165	-	170	160	150	140	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за минуту	40	36	32	28	24	36	33	30	27	24

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов.

Приложение 4

Тесты физической подготовленности для всех отделений (текущий контроль, формирование компетенции УК-7)

№	Испытания (тесты)	Мужчины					Женщины				
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<b>Обязательные испытания (тесты):</b>											
1.	Бег 30 метров, с	4,3	4,6	4,8	5,0	5,2	5,1	5,7	5,9	6,1	6,3
2.	Бег на 3000 м, мин.	12,00	13,40	14,30	15,20	16,10	-	-	-	-	-
	Бег на 2000 м, мин.	-	-	-	-	-	10,50	12,30	13,10	13,50	14,30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	15	12	10	8	6		-	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	-	-	-	-	-	18	12	10	8	6
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	44	32	28	24	20	17	12	10	8	6
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, от уровня скамьи, см	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+11	+8	+5	+2
<b>Испытания (тесты) по выбору:</b>											
1.	Челночный бег 3×10 м, с	7,1	7,7	8,0	8,3	8,6	8,2	8,8	9,0	9,2	9,4
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	240	225	210	195	180	195	180	170	160	150
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту	48	37	33	29	25	43	35	32	29	26

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Возможный максимум по всем нормативам 25 баллов





ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет

Социально-экономический институт

Кафедра физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»

### ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ на 2022 - 2023 учебный год

Внести в рабочую программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»

*(наименование дисциплины)*


для направления (специальности) 18.03.02 «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии»


*(код направления и наименование)*

направленность (профиль) программы «Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов»

следующие дополнения и изменения:

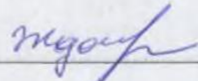
№ протокола заседания кафедры	дата заседания кафедры	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Вносимые изменения	Подпись разработчика
6	02.02.2022	6 Электронные библиотечные системы	Добавить: - электронная образовательная система «Образовательная платформа ЮРАЙТ»	
6	02.02.2022	9	Заменить перечень программного обеспечения на следующий: – операционная система Windows 7, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно; – пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно; – антивирусная программа Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 2 year Educational Renewal License. Лицензионный сертификат: № лицензии 1B08-201001-083025-257-1457. PN: KL4863RATFQ. – операционная система Windows Server. Контракт на услуги по предоставлению лицензий на право использовать компьютерное обеспечение № 067/ЭА от 07.12.2020 года. Срок бессрочно; – справочная правовая система «Консультант-Плюс» ( <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a> ). Договор сопровождения экземпляров системы Консультант-Плюс; – программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» (URL: <a href="https://www.antiplagiat.ru/">https://www.antiplagiat.ru/</a> );	

	ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет
	Социально-экономический институт
	Кафедра физического воспитания и спорта
	Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»

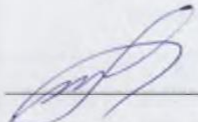
			<ul style="list-style-type: none"> <li>– система управления обучением LMS Moodle – программное обеспечение с открытым кодом, распространяется по лицензии GNU Public License (rus);</li> <li>– браузер Yandex (<a href="https://yandex.ru/promo/browser/">https://yandex.ru/promo/browser/</a>);</li> <li>– программное обеспечение распространяется по простой (неисключительной) лицензии;</li> <li>– справочно-правовая система «Система ГАРАНТ». Свободный доступ (режим доступа: <a href="http://www.garant.ru/company/about/press/news/1332787/">http://www.garant.ru/company/about/press/news/1332787/</a>);</li> </ul>	
--	--	--	--	---

**Дополнения и изменения согласованы:**

Зав. кафедрой ФИС, канд. с.-х. наук

 Ю.С. Жданова

Председатель методической комиссии  
Химико-технологического института,  
д-р. хим. наук, доцент

 И.Г. Перова

Протокол заседания методической комиссии  
Химико-технологического института № 6 от «24» февраля 2022.