

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.О.05 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

- Направление подготовки: 05.03.06 Экология и природопользование
- 08.03.01 Строительство
 - 09.03.03 Прикладная информатика
 - 18.03.01 Химическая технология
 - 18.03.02 Энерго-и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии
 - 20.03.01 Техносферная безопасность
 - 20.03.02 Природообустройство и водопользование
 - 21.03.02 Землеустройство и кадастры
 - 23.03.01 Технология транспортных процессов
 - 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы
 - 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов
 - 27.03.02 Управление качеством
 - 29.03.03 Технология полиграфического и упаковочного производства
 - 35.03.01 Лесное дело
 - 35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств
 - 35.03.05 Садоводство
 - 35.03.10 Ландшафтная архитектура
 - 43.03.02 Туризм
 - 08.05.02 Строительство, эксплуатация, восстановление и техническое прикрытие автомобильных дорог, мостов и тоннелей
 - 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Количество зачётных единиц (часов) – 2 (72)

Екатеринбург, 2021

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.....	7
	5.2 Содержание занятий лекционного типа.....	7
	5.3 Темы и формы практических (лабораторных) занятий.....	9
	5.4 Детализация самостоятельной работы.....	10
	очная форма обучения.....	10
	заочная форма обучения.....	11
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	14
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.....	18
	7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	20
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся	21
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	22
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	22

1. Общие положения

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1.О. «Дисциплины (модули)» обязательная часть 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)

– 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.

– Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования (ФГОС ВО) по соответствующим направлениям подготовки;

– Учебные планы образовательных программы высшего образования соответствующих направлений подготовки .

Обучение по образовательным программам 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 – 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 следующих компетенций:

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;

– проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития;

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

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках блока Б1.О. «Дисциплины (модули)» обязательная часть, 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 дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1	Школьный курс физической культуры	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Государственная итоговая аттестация

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
Контактная работа с преподавателем*:		
лекции (Л)	0,444 / 16	0,055 / 2
практические занятия (ПЗ)	0,5 / 18	0,055 / 2
лабораторные работы (ЛР)		
иные виды контактной работы	0,0069 / 0,25	0,0069 / 0,25
Самостоятельная работа обучающихся:	1,048 / 37,75	1,8819 / 67,75
изучение теоретического курса		
подготовка к текущему контролю		
курсовая работа (курсовой проект)		

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
подготовка к промежуточной аттестации		
Вид промежуточной аттестации:	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость, з.е./ часы	2 / 72	2 / 72

*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	Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	2
2	Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры	2	4		6	
3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2			2	4
4	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	6		8	2
5	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	2	2		4	
6	Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	4		6	
7	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2		4	16,75
8	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2			2	13
Итого по разделам:		16	18		34	37,75
Промежуточная аттестация		х	х	х	0,25	
Всего		72				

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
2	Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры		2		2	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					20,75
8	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов					15
Итого по разделам:		2	2		4	67,75
Промежуточная аттестация		х	х	х	0,25	
Всего		72				

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. Коррекции 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 практических занятий

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час	
			очная	заочная
1	Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры. -методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение пока-	методико-практические занятия	4	2

	<i>зателя ЧСС;</i>			
2	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания: <i>-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия;</i> <i>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств;</i>	методико-практические занятия	6	-
3	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ: <i>-методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО;</i>	методико-практическое занятие	2	-
4	Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: <i>-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>	методико-практические занятия	4	-
5	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Оценка функционального состояния организма: <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>	методико-практическое занятие	2	-
Итого часов:			18	2

5.4 Детализация самостоятельной работы

Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1	Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методико-практическое задание № 1. <i>-составление спортивного анамнеза</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ* №1	2
2	Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Освоение методики выполнения, оформление резуль-	4

	Методико-практическое задание № 2, 3. - <i>определение суточного расхода энергии;</i> - <i>гигиеническая оценка суточного рациона студента;</i>	татов МПЗ № 2,3	
3	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методико-практическое задание № 4. - <i>1,5-милльный тест Купера (мин);</i> - <i>проба Абалакова (см);</i> - <i>проба Бондаренко (с.);</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 4	2
4	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методико-практическое задание № 5. Оценка физического развития – соматоскопия: - <i>типы телосложения;</i> - <i>определение весоростового индекса Кетле;</i> - <i>оценка степени развития плоскостопия;</i> - <i>измерение окружностей;</i> - <i>определение индекса грации;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 5	2
	Методико-практическое задание № 6. Оценка физического развития – соматометрия: - <i>определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</i> - <i>оценка пропорциональности телосложения;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 6	0,75
	Методико-практическое задание № 7. Оценка физического развития – физиометрия: - <i>методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);</i> - <i>методика определения мышечной силы рук;</i> - <i>методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС);</i> - <i>методика измерения артериального давления (АД);</i>	Освоение методики выполнения	2
	Методико-практическое задание № 8. Оценка функционального состояния организма: - <i>определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);</i> - <i>определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</i> - <i>определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 8	2
	Методико-практическое задание № 9. <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 6-ти моментной функциональной пробы;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 9	2
	Методико-практическое задание № 10. - <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 РWC170;</i>	Освоение методики выполнения	2

	Методико-практическое задание № 11. -оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой); -оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;	Освоение методики выполнения	2
	Методико-практическое задание № 12. -определение «Возраста биологического» по В. Сухову;	Освоение методики выполнения	4
5	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов: -методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;	Освоение методики выполнения	9
	-составление профессиограммы с учетом особенностей будущей профессии, подбор средств и методов физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Подготовка презентации	2
	-методика проведения производственной гимнастики	Освоение методики выполнения	2
Итого часов:			37,75

*МПЗ-методико-практическое задание

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час
1	Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Методико-практическое задание № 1. -составление спортивного анамнеза	Освоение методики выполнения	2
2	Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры.	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	- определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС.	Освоение методики выполнения	2
3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	Методико-практическое задание № 2,3 - определение суточного расхода энергии; -гигиеническая оценка суточного рациона студента;	Освоение методики выполнения;	4
4	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	Методико-практическое задание № 4 -1,5-мильный тест Купера (мин); -проба Абалакова (см); -проба Бондаренко (с.);	Освоение методики выполнения;	2

	-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.	Освоение методики выполнения;	2
	-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.	Освоение методики выполнения;	4
5	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	-методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО	Освоение методики выполнения;	2
6	Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;	Освоение методики выполнения;	4
7	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	Методико-практическое задание № 5. Оценка физического развития – соматоскопия: -типы телосложения; -определение весоростового индекса Кетле; - оценка степени развития плоскостопия; -измерение окружностей; -определение индекса грации;	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 5 (контрольная работа)	2
	Методико-практическое задание № 6. Оценка физического развития – соматометрия: -определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; -оценка пропорциональности телосложения;	Освоение методики выполнения;	0,75
	Методико-практическое задание № 7. Оценка физического развития – физиометрия: -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); -методика определения мышечной силы рук; -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -методика измерения артериального давления (АД);	Освоение методики выполнения;	2
	Методико-практическое задание № 8. Оценка функционального состояния организма. -определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС); -определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой; -определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;	Освоение методики выполнения;	2
	Методико-практическое задание № 9. -определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;	Освоение методики выполнения;	2

	-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи; -определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона; -определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки; -оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;		
	Методико-практическое задание № 10. -определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье; -оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина; -оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы;	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 10 (контрольная работа)	2
	Методико-практическое задание № 11. -определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; -определение асимметрии зрения; -оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170;	Освоение методики выполнения;	2
	Методико-практическое задание № 12. -оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой); -оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 12 (контрольная работа)	2
	Методико-практическое задание № 13 -определение «Возраста биологического» по В. Сухову	Освоение методики выполнения;	4
8	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение лекционного материала	2
	-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;	Освоение методики выполнения;	9
	-составление профессиограммы с учетом особенностей будущей профессии, подбор средств и методов физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Подготовка презентации (контрольная работа)	2
	-методика проведения производственной гимнастики	Освоение методики выполнения;	2
Итого часов:			67,75

6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
Основная литература			
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:	2019	Полнотекстовый доступ при входе по

	https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=572859 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.		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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 . – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.	2019	Полно-текстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992 – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.	2020	Полно-текстовый 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: http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328	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. http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040	2018	Электронный ресурс УГЛТУ
	Дополнительная литература		
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный.	2017	Полно-текстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физиче-	2016	Полно-

	ской культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.		текстовый 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. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 – 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 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». Режим доступа: для авториз. пользователей.
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. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>

2. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/> .

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
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Промежуточный контроль: выполнение тестового задания Текущий контроль: посещаемость учебных занятий, выполнение методико-практических заданий.

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

Структура оценивания учебной деятельности обучающихся очной формы обучения

Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования УК-7)

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов - 34.

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

Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенций УК-7)

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов - 18

Выполнение методико-практических заданий является частью самостоятельной работы студентов и предусматривает индивидуальную работу студентов с учебной, научной литературой и первоисточниками по соответствующим курсам. 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.

Критерии оценивания (промежуточный контроль УК-7):

Прохождение теста – максимальное количество баллов - 48

Промежуточный контроль проводится в виде компьютерного теста в системе My-Test или в системе Moodle. В тест включены вопросы к лекционному курсу.

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

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

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

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

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

Структура оценивания учебной деятельности обучающихся заочной формы обучения
Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенций УК-7)

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов - 80

Выполнение методико-практических заданий является частью самостоятельной работы студентов и предусматривает индивидуальную работу студентов с учебной, научной литературой и первоисточниками по соответствующим курсам. 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 завершённой работы.

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

Критерии оценивания (промежуточный контроль УК-7):

Прохождение теста – максимальное количество баллов - 20

Промежуточный контроль проводится в виде компьютерного теста в системе My-Test или в системе Moodle. В тест включены вопросы лекционному курсу.

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

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

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

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

50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»: не выполнены требования, 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

Задания в тестовой форме (фрагмент) (промежуточный контроль)

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

Выберите один ответ:

- а. Н.А. Семашко
- б. М.В. Ломоносов
- в. П.Ф. Лесгафт
- г. А.С. Макаренко

2. Основным средством физического воспитания являются:

Выберите один ответ:

- а. физические упражнения
- б. оздоровительные силы природы
- в. средства личной и общественной гигиены
- г. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи
- д. преподаватели физической культуры

3. Спорт – это:

Выберите один ответ:

- а. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
- б. собственно, соревновательная деятельность, специальная практика подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
- в. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей

4. Основу профилактики нарушений осанки составляют:

Выберите один ответ:

- а. силовые упражнения
- б. упражнения на выносливость
- в. упражнения на развитие ловкости
- г. скоростные упражнения
- д. упражнения на развитие гибкости

5. С помощью какого теста НЕ определяется уровень развития физического качества выносливость?

Выберите один ответ:

- а. бег на лыжах на 3 километра
- б. бег на 100 метров
- в. 6-ти минутный бег
- г. плавание 800 метров

6. К числу основных физических качеств относят:

Выберите один или несколько ответов:

- а. быстрота
- б. сила

- с. 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

Методико-практическое задание (текущий контроль)

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 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: _____

7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	86-100 (отлично)	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	«4» (хорошо)	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	«3» (удовлетворительно)	Теоретическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья.
Низкий	«2» (неудовлетворительно)	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

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-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;

-создание презентаций, докладов по выполняемому проекту;

-участие в работе конференций, комплексных научных исследованиях;

-написание научных статей.

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;

-подготовка докладов и презентаций;

-написание научных статей;

-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
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная столами и стульями.

Переносные:

- демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор);
- комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.

Специальные помещения для проведения практических занятий:

Дворец спорта:

Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажеры, 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.

Зал борьбы и бокса 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. Велотренажеры, беговая дорожка, аудио-видео техника.

Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.

Стадион: 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.

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 УГЛУТУ.