

**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.03.02 – ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:  
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Направление подготовки - 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и де-ревоперерабатывающих производств»

Направленность (профиль) – «Технология деревообработки»

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 № 4 от « 03 » февраля 20 21 года).

Председатель методической комиссии ХТИ  / И.Г. Первова /

Рабочая программа утверждена директором Химико-технологического института  
Директор ХТИ  / И.Г. Первова /

« 03 » февраля 20 21 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 <i>Трудоемкость разделов дисциплины.....</i>	6
	<i>заочная форма обучения.....</i>	6
	5.2 <i>Темы и формы практических (лабораторных) занятий.....</i>	7
	<i>заочная форма обучения.....</i>	7
	5.3 <i>Детализация самостоятельной работы.....</i>	8
	<i>заочная форма обучения.....</i>	8
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	9
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	12
	7.1. <i>Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....</i>	12
	7.2. <i>Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....</i>	12
	7.3. <i>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.....</i>	13
	7.4. <i>Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....</i>	13
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....	14
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	14
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	14
	Приложение 1.....	16

## 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 учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 35.03.02 – Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (профиль – «Технология деревообработки»).

-Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка» являются:

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта» являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)
- Федеральный 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 от 21.12.2015 г. № 1050н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист-технолог деревообрабатывающих и мебельных производств».
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств» (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 698 от 26.07.2017;
- Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 35.03.02 – Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (профиль – «Технология деревообработки»), подготовки бакалавров по заочной форме обучения, одобренный Ученым советом УГЛТУ (протокол №2 от 20.02.2020) и утвержденный ректором УГЛТУ (20.02.2020).

Обучение по образовательной программе 35.03.02 – Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (профиль – «Технология деревообработки») 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;
- **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.03.02, 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 дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1			Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена
			Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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
	заочная форма
<b>Контактная работа с преподавателем*:</b>	<b>4,25</b>
практические занятия (ПЗ)	4
иные виды контактной работы	0,25
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>323,75</b>
изучение теоретического курса	
подготовка к текущему контролю	320
подготовка к промежуточной аттестации	3,75
<b>Вид промежуточной аттестации:</b>	Зачет
Общая трудоемкость, з.е./ часы	<b>328</b>

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

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

### 5.1 Трудоемкость разделов дисциплины

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	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  
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>
	2.1. Техника и тактика атаки	Учебно-тренировочные занятия	1
	2.2. Техника и тактика обороны	Учебно-тренировочные	1

		занятия	
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	2
		<b>Итого:</b>	<b>4</b>
2.	<b><i>Отделение общей физической подготовки с элементами фитнеса</i></b>		
	<b>Раздел 2. Физкультурно-спортивная, физкультурно-оздоровительная деятельность</b>		<b>4</b>
	<i>2.1. Степ-аэробика, кроссфит, футбол, пилатес, стрейчинг, силовой фитнес.</i>	Учебно-тренировочные занятия	1
	<i>Прием контрольно-зачетных нормативов</i>	Сдача тестов двигательной подготовленности	1
		<b>Итого:</b>	<b>4</b>
3.	<b><i>Отделение специальной медицинской группы</i></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>	<b>4</b>

### 5.3 Детализация самостоятельной работы

#### Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1.	<b><i>Отделение общей физической подготовки с элементами бокса</i></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. Техника и тактика атаки</i>	Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта	110
	<i>2.2. Техника и тактика обороны</i>	Двигательная деятель-	110

		ность в рамках избранного вида спорта	
		<b>Итого:</b>	<b>320</b>
		<b>Подготовка к промежуточной аттестации</b>	<b>3,75</b>
		<b>Итого часов:</b>	<b>323,75</b>
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, фитбол, 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	Количество экземпляров в научной библиотеке
Основная литература			



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 государственный 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.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
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. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и

	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> – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.		паролю*
<b>Дополнительная литература</b>			
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 УГЛТУ (<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.	<p><b>Промежуточный контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зачет (оценка всех видов деятельности);</li> </ul> <p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- посещаемость учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий;</li> <li>- участие в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятий, сдача норм ФВСК ГТО;</li> <li>- сдача тестов двигательной подготовленности;</li> </ul>

### **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 формирования 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 формирования 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 формирования компетенций 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). Максимальное количество баллов по тестированию составляет 25 баллов.

***Критерии оценивания на зачете (промежуточный контроль формирования 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.

86-100 баллов – оценка «зачтено»: 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.

71-85 баллов – оценка «зачтено»: 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.

51-70 баллов – оценка «зачтено»: 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.

50 баллов и менее – оценка «не зачтено»: 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 приложении 1.

***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 технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здо-

		рового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности;.
Базовый	зачтено	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. 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;.
Пороговый	зачтено	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебно-тренировочных (физкультурно-оздоровительных) занятий, показаны средние результаты по тестам двигательной подготовленности. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Низкий	Не зачтено	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. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.

### **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 обучаю-

щимся предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

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

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
<p>Помещение для практических занятий</p>	<p>Специальные помещения для проведения практических занятий:</p> <p><b>Дворец спорта:</b>  <b>Большой игровой зал</b> включает следующее <i>оборудование</i>: велотренажёры, 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. Велотренажёры, 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 снега, борона для снега.  <i>Инвентарь</i>: лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные, палки для скандинавской ходьбы.</p>
<p>Помещения для самостоятельной работы</p>	<p>Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛТУ</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>	<p>Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования</p>

## Тесты физической подготовленности для отделений общей физической подготовки (текущий контроль формирования УК-7 (по выбору))

Приложение 1

№	Испытания (тесты)	Юноши					Девушки				
		5 бал- лов	4 бал- лов	3 балла	2 балла	1 балл	5 бал- лов	4 бал- лов	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 пере- кладине, кол-во раз	11	9	7	5	3					
	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 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 ле- жа 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.