

**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 *35.03.02 "Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств"*

Направленность (профиль) *Инженерное дело в лесопромышленном комплексе*

Квалификация – бакалавр

Количество зачётных единиц (часов) – 2 (72)

г. Екатеринбург, 2021


Разработчик: ст. преподаватель Бердникова Ю.Г.  /

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

Зав. кафедрой  Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией института леса и природопользования

(протокол № 3 от «04» февраля 2021 года).

Председатель методической комиссии ИЛП  /О.В. Сычугова/

Рабочая программа утверждена директором института леса и природопользования

Директор ИЛП  /З.Я. Нагимов /

«4» февраля 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.....	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.....	12
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.....	17
	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.....	19
	7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	23
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....	24
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	25
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25

## 1. Общие положения

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1. учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 35.03.02 – "Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств" (профиль - Инженерное дело в лесопромышленном комплексе).

- 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 Министерства труда и социальной защиты от 21.12.2015 г. № 1050н «Об утверждении профессионального стандарта 23.043 “Специалист-технолог деревообрабатывающих и мебельных производств”

– Приказ Министерства труда и социальной защиты от 7.04.2015 г. № 220н 23.038 “Разработка и выбор технологических процессов механической обработки заготовок и деталей из древесных материалов в производстве мебели”

– Приказ Министерства труда и социальной защиты от 30.08.2015 г. № 566н 14.012 "Инженер по лесопользованию"

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.02 – "Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств" (профиль - Инженерное дело в лесопромышленном комплексе) РФ № 698 от 26.07.2017

– Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 35.03.02 – "Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств" (профиль - Инженерное дело в лесопромышленном комплексе) подготовки бакалавров по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол №6 от 20.06.2019).

Обучение по образовательной программе 35.03.02 – "Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств" (профиль - Инженерное дело в лесопромышленном комплексе) 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

– **знать:**

-теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

- понятие и основы профессионально-прикладной подготовки студентов;

– **уметь:**

- творчески использовать средства и методы физической культуры и спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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

– **владеть:**

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;

- ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, социальной адаптации;

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

Дисциплина «**Физическая культура и спорт**» реализуется в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)», Базовая часть (Б1 О.05.02), что означает формирование в процессе обучения у бакалавра общекультурных 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*

<b>Обеспечивающие дисциплины</b>	<b>Сопутствующие дисциплины</b>	<b>Обеспечиваемые дисциплины</b>
Физическая культура и спорт	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Элективные курсы по физической культуре и спорту
		Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
		Учебная практика (технологическая (проектно-технологическая))

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>34,25</b>	<b>4,25</b>
лекции (Л)	16	2
практические занятия (ПЗ)	18	2
иные виды контактной работы	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>37,75</b>	<b>67,75</b>
изучение теоретического курса	14	24
подготовка к текущему контролю	20	40
подготовка к промежуточной аттестации	3,75	3,75
<b>Вид промежуточной аттестации:</b>	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость, з.е./ часы	<b>2/72</b>	<b>2/72</b>

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

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

**5.1. Трудоемкость разделов дисциплины**

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	очная форма обучения			Всего контактной работы	Самостоятельная работа
		Л	ПЗ	ЛР		
1	<b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	0,5
2	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры	2			2	3
3	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2			2	6
4	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	6		8	8
5	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	2	2		4	2
6	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2		4	4
7	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	6		8	4,5

8	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2		4	6
<b>Итого по разделам:</b>		<b>16</b>	<b>18</b>		<b>34</b>	<b>34</b>
Промежуточная аттестация		х	х	х	<b>0,25</b>	<b>3,75</b>
<b>Всего</b>		<b>72</b>				

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	<b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	0,5
2	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры		2		2	5
3	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья					8
4	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания					14
5	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ					4
6	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					8
7	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					18,5
8	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов					6
<b>Итого по разделам:</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		<b>4</b>	<b>64</b>
Промежуточная аттестация		х	х		<b>0,25</b>	<b>3,75</b>
<b>Всего</b>		<b>72</b>				

### 5.2. Содержание занятий лекционного типа

#### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

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

#### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Внешнесредовые природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность. Биоритмическая сущность жизни. Адаптивный характер биоритмической системы. Суточные ритмы кардиореспираторной системы. Суточная периодика показателей жидкостного гомеостаза. Сезонные ритмы физиологических функций. Рассогласование во времени биологических ритмов. Биологические ритмы и работоспособность.

#### **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 занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час	
			очная	заочная
1	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		<b>6</b>	<b>2</b>
	-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия; -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств;	методико-практические занятия	4	
	Методико-практическое задание № 5 -методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС;	методико-практические занятия	2	2
2	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ.		<b>2</b>	
	-методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО;	методико-практическое занятие	2	
3	<b>Тема № 6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		<b>2</b>	
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;	методико-практические занятия	2	
4	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		<b>6</b>	
	Методико-практическое задание № 7. <b>Оценка физического развития – физиометрия:</b> -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); -методика определения мышечной силы рук; -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -методика измерения артериального давления (АД);	методико-практические занятия	1	
	Методико-практическое задание № 8. <b>Оценка функционального состояния организма:</b> -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;	методико-практические занятия	1	
	Методико-практическое задание № 10. -определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; -определение асимметрии зрения; -оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170;	методико-практические занятия	1	

	<p>Методико-практическое задание № 12.</p> <p><b>Оценка функционального состояния организма:</b></p> <p>-определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;</p> <p>-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;</p>	методико-практическое занятие	1	
	<p>Методико-практическое задание № 13.</p> <p>-определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона;</p> <p>-определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки;</p> <p>-оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;</p>	методико-практические занятия	2	
7	<p><b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <p>-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;</p> <p>-методика проведения производственной гимнастики;</p>		2	
		методико-практические занятия	2	
<b>Итого часов:</b>			<b>18</b>	<b>2</b>

#### 5.4. Детализация самостоятельной работы

##### Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час
1	<p><b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Методико-практическое задание № 1</p> <p>Составление спортивного анамнеза</p>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	0,5
2	<p><b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры</p>	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<p>Методико-практическое задание № 2</p> <p>Биоритмологическая адаптация человека</p>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	1
3	<p><b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<p>Методико-практическое задание № 3-4</p> <p>- определение суточного расхода энергии;</p> <p>-гигиеническая оценка суточного рациона студента;</p>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	4
4	<p><b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p>	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному кон-	2

		тролю	
	<i>-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.</i>	Освоение методики выполнения;	4
	<i>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.</i>	Освоение методики выполнения;	2
5	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
6	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<i>-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>	Освоение методики выполнения;	2
7	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	Методико-практическое задание № 6. <b>Оценка физического развития – соматоскопия:</b> <i>-типы телосложения;</i> <i>-определение весоростового индекса Кетле;</i> <i>-определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</i> <i>-оценка пропорциональности телосложения;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	0,5
	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;	1
	Методико-практическое задание № 11. <i>-оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</i> <i>-оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</i> <i>-оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;</i>	Освоение методики выполнения;	1
8	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<i>-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;</i> <i>-методика проведения производственной гимнастики</i>	Освоение методики выполнения;	4
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
<b>Итого часов:</b>			<b>37,75</b>

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1	<b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <i>Методико-практическое задание № 1</i> Составление спортивного анамнеза	Освоение методики выполнения	0,5
2	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>Методико-практическое задание № 2</i> Биоритмологическая адаптация человека	Освоение методики выполнения	1
3	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>Методико-практическое задание № 3-4</i> - определение суточного расхода энергии; - гигиеническая оценка суточного рациона студента;	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	4
4	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.</i>	Освоение методики выполнения;	6
	<i>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.</i>	Освоение методики выполнения;	4
5	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<i>-методика сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>	Освоение методики выполнения;	2
6	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>	Освоение методики выполнения;	4
7	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4

<p>Методико-практическое задание № 6.</p> <p><b>Оценка физического развития – соматоскопия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- типы телосложения;</li> <li>- определение весоростового индекса Кетле;</li> <li>- определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</li> <li>- оценка пропорциональности телосложения;</li> </ul>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	0,5
<p>Методико-практическое задание № 7.</p> <p><b>Оценка физического развития – физиометрия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);</li> <li>- методика определения мышечной силы рук;</li> <li>- методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС);</li> <li>- методика измерения артериального давления (АД);</li> </ul>	Освоение методики выполнения	2
<p>Методико-практическое задание № 8.</p> <p><b>Оценка функционального состояния организма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);</li> <li>- определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</li> <li>- определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;</li> </ul>	Освоение методики выполнения	2
<p>Методико-практическое задание № 9.</p> <p>Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина;</li> <li>- оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы;</li> </ul>	Освоение методики выполнения;	2
<p>Методико-практическое задание № 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;</li> <li>- определение асимметрии зрения;</li> <li>- оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170;</li> </ul>	Освоение методики выполнения;	2
<p>Методико-практическое задание № 11.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</li> <li>- оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</li> <li>- оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;</li> </ul>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	2
<p>Методико-практическое задание № 12.</p> <p><b>Оценка функционального состояния организма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;</li> <li>- оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;</li> </ul>	Освоение методики выполнения	2

	Методико-практическое задание № 13. -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;	Освоение методики выполнения	2
8	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики	Освоение методики выполнения;	4
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
<b>Итого часов:</b>			<b>67,75</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.	Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=572859">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=572859</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> . – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся – бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.	2020	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Малозёмов, О.Ю. Подготовка и проведение методико-	2020	Электронный

	практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. –30 с. : ил. URL: <a href="http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328">http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328</a>		ресурс УГЛТУ
5.	Малоземов, О. Ю. Травматизм при физкультурно-спортивных занятиях в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для обучающихся всех медицинских групп здоровья, дисциплина «Физическая культура» / О. Ю. Малоземов, Ю. Г. Бердникова ; Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. - Электрон. текстовые дан. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2018. - 36 с. <a href="http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040">http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040</a>	2018	Электронный ресурс УГЛТУ
	<b>Дополнительная литература</b>		
6.	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a> – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
8.	Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426469">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426469</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.	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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие /	2014	Полнотексто-

	Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.		вый 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
<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 занятий, -выполнение и оформление методико-практических заданий. -прохождение тестового задания;



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

### **Очная форма 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.

Каждое занятие, на котором присутствовал обучающийся, оценивается в 1 балл.

#### ***Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенции УК-7)***

*Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 26*

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

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

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

1 балла – работа оформлена с недочётами, выполнены не все задания, не сделаны выводы;

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

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

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40*

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

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

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

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

1) посещаемость занятий;

2) выполнение и оформление методико-практических заданий;

3) прохождение тестового задания.

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

#### Заочная форма обучения

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

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

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

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

##### ***Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенции УК-7)***

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 50

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

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

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

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

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

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

##### ***Критерии оценивания тестовых заданий (текущий контроль формирования компетенции ОК-8):***

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40*

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

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

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

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

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

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

**ПОЗНАЙ СЕБЯ**

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

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

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

**ЗАДАНИЕ № 1**

Подсчитайте свою частоту сердечных сокращений в покое.

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

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

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

Для определения уровня функциональной подготовленности используются различные функциональные пробы.

## ЗАДАНИЕ № 2

Медленно встаньте. Подсчитайте свой пульс за 15 сек.

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

Определите разность между ЧСС (стоя) и ЧСС (сидя) = \_\_\_\_\_

## ЗАДАНИЕ № 3

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

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

№ упр.	Содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ЧСС за 1 мин.	Время отдыха между упражнениями
<b>Разминка</b>				
1.	Общеразвивающие упражнения: -вращения в кистевых, локтевых, плечевых суставах -амплитудные махи руками вперед-назад, разноименно; -махи за головой; -рывки перед грудью с поворотом туловища;	Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения су-ставной разминки <b>измеряем ЧСС</b> _____ уд. в мин.	Все упражнения вы-полняются без оста-новки, друг за другом <b>измеряем ЧСС</b> _____ уд. в мин.
2.	Ходьба на месте.	30 сек.	измеряем ЧСС _____ ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ ударов в мин.
3.	Бег на месте	30 сек.	измеряем ЧСС _____ ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ ударов в мин.
4.	-наклоны вперед в стойке «ноги вме-сте»; -повороты туловища в наклоне («мель-ница») выпады вперед поочередно каждой но-гой; -выпады в стороны поочередно;	Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения ос-новной разминки <b>измеряем ЧСС</b> _____ ударов в мин.	Все упражнения вы-полняются без остано-вки, друг за другом <b>измеряем ЧСС</b> _____ ударов в мин
<b>Основная часть</b>				
1	Приседания	15 раз	измеряем ЧСС _____ ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ ударов в мин.
2	«Попрыгунчик Джек»	20 раз	измеряем ЧСС _____ ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ ударов в мин.
3	Приседания у стены	30 сек.	измеряем ЧСС _____ ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ ударов в мин.
4	Качаем трицепсы со стулом	15-20 раз	измеряем ЧСС _____ ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ ударов в мин.
5	Отжимания с вращением (девушки могут делать с колен)	10 раз (девушки) 15 раз (юноши)	измеряем ЧСС _____ ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ ударов в мин.
6	Планка	30 сек.	Измеряем ЧСС _____ уд. в мин.	Отдых 30 секунд, (из-меряем ЧСС)

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

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

### Методико-практическое задание (текущий контроль формирования ОК-8)

#### 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):

$$\text{ИП} = \frac{P}{(B + \text{ОГК})}$$

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:** \_\_\_\_\_

### Задания в тестовой форме (фрагмент) (текущий контроль формирования ОК-8)

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

Выберите один ответ:

- а. Н.А. Семашко

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

- f. выносливость
- g. ловкость
- h. вестибулярная выносливость

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

Выберите один ответ:

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

8. Пассивная гибкость это:

Выберите один ответ:

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

9. Средства физического воспитания делятся на:

Выберите один ответ:

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

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

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	зачтено	Теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Базовый	зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности
Пороговый	зачтено	Теоретическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья.
Низкий	Не зачтено	Теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнены, либо содержат грубые ошибки; дополнительная само-

		<p>стоятельная работа над материалом не привела к какому-либо значительно-му повышению качества выполнения учебных заданий.</p> <p>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.</p>
--	--	---

## 8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

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

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, 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;

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 к выполнению 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 приступать 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

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

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

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 занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации	Учебная мебель (столы, стулья), доска Переносные: -демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); - комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.
Помещение для практических занятий	<b>Специальные помещения для проведения практических занятий:</b> <b>Дворец спорта:</b> Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажеры, перекладины,

	<p>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.</p> <p><b>Зал борьбы и бокса</b> включает в себя следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента. Гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажеры, беговая дорожка, аудио-видео техника.</p> <p>Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.</p> <p><b>Стадион:</b> включает следующее оборудование: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки.</p> <p>Инвентарь: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p>
Помещения для самостоятельной работы	Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования