

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 35.03.01 Лесное дело

Направленность (профиль) – Лесное дело

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 «3» 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 «4» февраля 2021 года).

Председатель методической комиссии ИЛП  /О.В. Сычугова/

Рабочая программа утверждена директором института леса и природопользования

Директор ИЛП  /З.Я. Нагимов/

« ___ » _____ 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..... | 11 |
| | заочная форма обучения..... | 11 |
| 6. | Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине..... | 13 |
| 7. | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине..... | 15 |
| | 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы..... | 15 |
| | 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания..... | 16 |
| | 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы..... | 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 Б1.О. «Дисциплины (модули)» обязательная часть учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 35.03.01 – Лесное дело (профиль - Лесное дело).

-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 государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.01 «Лесное дело» (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 706 от 26.07.2017;

– Профессиональный стандарт «Мастер питомника» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 июня 2018 г. N 423н).

– Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 35.03.01 – Лесное дело (профиль - Лесное дело), подготовки бакалавров по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол №2 от 25.02.2020).

Обучение по образовательной программе 35.03.01 – Лесное дело (профиль - Лесное дело) осуществляется на русском языке.

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

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

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

Задачи дисциплины:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

– приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих

компетенций:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

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

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

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

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

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «**Физическая культура и спорт**» реализуется в рамках блока Б1.О. «Дисциплины (модули)» обязательная часть, что означает формирование в процессе обучения у бакалавра универсальных компетенций в рамках выбранного профиля.

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

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

| № | Обеспечивающие дисциплины | Сопутствующие дисциплины | Обеспечиваемые дисциплины |
|---|---------------------------|--------------------------|---|
| 1 | | | Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта |
| | | | Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка |
| | | | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена |

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

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

| Вид учебной работы | Всего зачётных единиц/всего академических часов | |
|---|---|---------------|
| | очная форма | заочная форма |
| Контактная работа с преподавателем*: | 34,25 | 4,25 |
| лекции (Л) | 16 | 2 |
| практические занятия (ПЗ) | 18 | 2 |
| иные виды контактной работы | 0,25 | 0,25 |

| Вид учебной работы | Всего зачётных единиц/всего академических часов | |
|--|---|---------------|
| | очная форма | заочная форма |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 37,75 | 67,75 |
| изучение теоретического курса | 10 | 30 |
| подготовка к текущему контролю | 20 | 30 |
| подготовка к промежуточной аттестации | 7,75 | 7,75 |
| Вид промежуточной аттестации: | Зачет | Зачет |
| Общая трудоемкость, з.е./ часы | 72 | 72 |

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

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

5.1. Трудоемкость разделов дисциплины

очная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Л | ПЗ | ЛР | Всего контактной работы | Самостоятельная работа | |
|--|--|-----------|-----------|----|-------------------------|------------------------|--|
| 1 | Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | | | 2 | 5 | |
| 2 | Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры | 2 | 4 | | 6 | 5 | |
| 3 | Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | 4 | | 6 | 5 | |
| 4 | Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 2 | 2 | | 4 | 5 | |
| 5 | Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ | 2 | 2 | | 4 | 3 | |
| 6 | Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | 2 | 4 | 6 | 2 | |
| 7 | Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 2 | 2 | | 4 | 3 | |
| 8 | Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | 2 | 2 | | 4 | 2 | |
| Итого по разделам: | | 16 | 18 | | 34 | 30 | |
| Подготовка к промежуточной аттестации | | | | | | 7,75 | |
| Промежуточная аттестация | | х | х | х | 0,25 | | |
| Всего | | | | | | 72 | |

заочная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Л | ПЗ | ЛР | Всего контактной работы | Самостоятельная работа |
|---------------------------------------|--|----------|----------|----|-------------------------|------------------------|
| 1 | Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | | | 2 | |
| 2 | Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры | | 2 | | 2 | 10 |
| 3 | Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | | | | | 10 |
| 4 | Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | | | | | 10 |
| 5 | Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ | | | | | 10 |
| 6 | Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | | | | 5 |
| 7 | Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | | | | | 5 |
| 8 | Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов | | | | | 10 |
| Итого по разделам: | | 2 | 2 | | 4 | 60 |
| Промежуточная аттестация | | х | х | | | 0,25 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | | | | | | 7,75 |
| Всего | | | | | | 72 |

5.2. Содержание занятий лекционного типа

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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

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

нии здоровья

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

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

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

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

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

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы.

5.3. Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

| № | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Форма проведения занятия | Трудоёмкость, час | |
|---|--|-------------------------------|-------------------|---------|
| | | | очная | заочная |
| 1 | Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры. | | 4 | 2 |
| | -методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС; | методико-практические занятия | 4 | 2 |
| 2 | Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | | 4 | |
| | Методико-практическое занятие № 2, 3. - определение суточного расхода энергии; - гигиеническая оценка суточного рациона студента; | методико-практические занятия | 4 | |
| 3 | Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | | 2 | |
| | -методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия; -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств; | методико-практические занятия | 1 | - |
| | Методико-практическое занятие: -1,5-мильный тест Купера (мин); -проба Абалакова (см); -проба Бондаренко (с.); | методико-практические занятия | 1 | |
| 4 | Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ. | | 2 | |
| | -методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО; | методико-практическое занятие | 2 | |
| 5 | Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | | 2 | |
| | -методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности; | методико-практические занятия | 2 | |
| 6 | Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | | 2 | |
| | Методико-практическое задание № 5. Оценка физического развития – соматоскопия: - типы телосложения; - определение весоростового индекса Кетле; - оценка степени развития плоскостопия; - измерение окружностей; - определение индекса грации; | методико-практические занятия | | |
| | Методико-практическое задание № 6. Оценка физического развития – соматометрия: - определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; - оценка пропорциональности телосложения; | методико-практические занятия | | |
| | Методико-практическое задание № 7. Оценка физического развития – физиометрия: - методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); | методико-практические занятия | | |

| | | | | |
|---------------------|---|-------------------------------|-----------|----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> -методика определения мышечной силы рук; -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -методика измерения артериального давления (АД); | | | |
| | <p>Методико-практическое задание № 8.</p> <p>Оценка функционального состояния организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 | | |
| | <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"> -оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина; -оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы; | методико-практические занятия | | |
| | <p>Методико-практическое задание № 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 | | |
| | <p>Методико-практическое задание № 11.</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой); -оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра; | методико-практические занятия | | |
| | <p>Методико-практическое задание № 12.</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение «Возраста биологического» по В. Сухову; | методико-практические занятия | | |
| | <p>Оценка функционального состояния организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского; -оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи; | методико-практическое занятие | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> -определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона; -определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки; -оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста; | методико-практические занятия | | |
| 7 | <p>Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <ul style="list-style-type: none"> -методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики | методико-практические занятия | 2 | |
| | | | 2 | |
| Итого часов: | | | 18 | 2 |

5.4. Детализация самостоятельной работы

| № | Наименование раздела дисциплины (модуля) | Вид самостоятельной работы | Трудоёмкость, час | |
|---|---|---|-------------------|---------|
| | | | Очная | Заочная |
| 1 | Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры | Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю | 5 | 10 |
| 2 | Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю | 5 | 10 |
| | Методико-практическое задание - <i>определение суточного расхода энергии;</i> - <i>гигиеническая оценка суточного рациона студента;</i> | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 5 | 10 |
| 3 | Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. | Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю | 5 | 10 |
| | Методико-практическое задание - <i>1,5-мильный тест Купера (мин);</i> - <i>проба Абалакова (см);</i> - <i>проба Бондаренко (с.);</i> | Освоение методики выполнения; | | |
| | - <i>методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.</i> | Освоение методики выполнения; | | |
| | - <i>методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.</i> | Освоение методики выполнения; | | |
| 4 | Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ | Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю | 3 | 5 |
| | - <i>методика сдачи нормативов ВФСК ГТО</i> | Освоение методики выполнения; | 3 | |
| 5 | Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю | 2 | 5 |
| | - <i>методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i> | Освоение методики выполнения; | 2 | 5 |
| 6 | Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю | 3 | 5 |

| | | | |
|---|---|--|--|
| <p>Методико-практическое задание № 1.</p> <p>Оценка физического развития – соматоскопия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - типы телосложения; - определение весоростового индекса Кетле; - оценка степени развития плоскостопия; - измерение окружностей; - определение индекса грации; | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | | |
| <p>Методико-практическое занятие.</p> <p>Оценка физического развития – соматометрия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; - оценка пропорциональности телосложения; | Освоение методики выполнения; | | |
| <p>Методико-практическое занятие.</p> <p>Оценка физического развития – физиометрия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); - методика определения мышечной силы рук; - методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); - методика измерения артериального давления (АД); | Освоение методики выполнения; | | |
| <p>Методико-практическое занятие.</p> <p>Оценка функционального состояния организма.</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС); - определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой; - определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского; | Освоение методики выполнения; | | |
| <p>Методико-практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского; - оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи; - определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона; - определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки; - оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста; | Освоение методики выполнения; | | |
| <p>Методико-практическое задание № 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье; - оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина; - оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы; | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | | |
| <p>Методико-практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; - определение асимметрии зрения; - оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170; | Освоение методики выполнения; | | |

| | | | | |
|---------------------|---|---|--------------|--------------|
| | Методико-практическое задание № 3 -оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой); -оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра; | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | | |
| | Методико-практическое занятие -определение «Возраста биологического» по В. Сухову | Освоение методики выполнения; | | |
| 7 | Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. | Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю | 2 | 10 |
| | -методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики | Освоение методики выполнения; | 82 | |
| | Подготовка к промежуточной аттестации | | 7,75 | 7,75 |
| Итого часов: | | | 37,75 | 67,75 |

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

| № п/п | Автор, наименование | Год издания | Примечание |
|----------------------------|---|-------------|---|
| Основная литература | | | |
| 1. | Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=572859 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный. | 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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 . – 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992 – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI | 2020 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |

| | | | |
|----|---|------|---|
| | 10.23681/570992. – Текст : электронный. | | |
| 4. | Малозёмов, О.Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. –30 с. : ил. URL: http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328 | 2020 | Электронный ресурс УГЛТУ |
| 5. | Малоземов, О. Ю. Травматизм при физкультурно-спортивных занятиях в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для обучающихся всех медицинских групп здоровья, дисциплина «Физическая культура» / О. Ю. Малоземов, Ю. Г. Бердникова ; Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. - Электрон. текстовые дан. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2018. - 36 с. http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040 | 2018 | Электронный ресурс УГЛТУ |
| | Дополнительная литература | | |
| 6. | Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный. | 2017 | 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 – 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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный. | 2015 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 9. | Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : элек- | 2017 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |

| | | | |
|-----|---|------|---|
| | тронный. | | |
| 10. | Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный. | 2014 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |

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

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

Электронные библиотечные системы

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

Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс».
2. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. База данных Scopus компании Elsevier B.V. <https://www.scopus.com/>

Профессиональные базы данных

1. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/> .
3. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>);
4. Министерство природных ресурсов и экологии Свердловской области. Лесной план Свердловской области на 2009-2018 гг.. (<https://forest.midural.ru/article/show/id/97>).
5. Министерство природных ресурсов и экологии Свердловской области. Лесохозяйственные регламенты лесничеств Свердловской области: (<https://forest.midural.ru/document/categor>).
6. Интерактивная карта «Леса России» (<http://geo.roslesinfor.ru:8282/#/>);
Публичная кадастровая карта (<https://rosreestrmap.ru/?zoom=14>).

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 | Промежуточный контроль: |

| | |
|---|---|
| должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | - зачет (оценка всех видов деятельности); Текущий контроль: -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

1 семестр

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

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 36

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 компетенций УК-7)

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 24

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

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания тестовых заданий (текущий контроль 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 пройденным темам лекционного курса. Тест включает 40 вопросов, за каждый правильный ответ обучающийся получает 1 балл.

Критерии оценивания на зачете (промежуточный контроль 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.

4 семестр

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

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 36

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 компетенций УК-7)

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 30

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.

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

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

1 балла – работа оформлена с недочетами, выполнены не все задания, не сделаны выводы;
0 баллов – работа не сдана или сдана, но не соответствует всем требованиям по оформлению, срокам выполнения и содержанию.

Критерии оценивания тестовых заданий (текущий контроль УК-7):

Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 34

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 34 вопроса, за каждый правильный ответ обучающийся получает 1 балл.

Критерии оценивания на зачете (промежуточный контроль 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 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 компетенций 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 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 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 «отлично»: выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, сданы все отчёты по методико-практическим занятиям, пройден тест;

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

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

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

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. (Смотри приложение 5).

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

ЗАДАНИЕ № 1

Подсчитайте свою частоту сердечных сокращений в покое.

Ваша ЧСС в покое _____ ударов в минуту.

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

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

Для определения уровня функциональной подготовленности используются различные функциональные пробы.

ЗАДАНИЕ № 2

Медленно встаньте. Подсчитайте свой пульс за 15 сек.

_____ × 4 = _____
ударов в мин

Определите разность между ЧСС (стоя) и ЧСС (сидя) = _____
напишите

ЗАДАНИЕ № 3

Выполнение комплекса упражнений, представленных в таблице. После каждого упражнения произведите подсчет ЧСС (за 15 сек. × 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 |
|-----------------|---|-------------------------------|---|--|
| Разминка | | | | |
| 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 измеряем ЧСС _____уд. в мин. | Все упражнения вы-полняются без оста-новки, друг за другом измеряем ЧСС _____уд. в мин. |
| 2. | Ходьба на месте. | 30 сек. | измеряем ЧСС _____ударов в мин. | Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин. |
| 3. | Бег на месте | 30 сек. | измеряем ЧСС _____ударов в мин. | Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин. |

| | | | | |
|---|---|------------------------------------|---|---|
| 4. | -наклоны вперед в стойке «ноги вместе»; -повороты туловища в наклоне («мельница») выпады вперед поочередно каждой ногой; -выпады в стороны поочередно; | Каждое упражнение по 4-6 раз | ЧСС измеряется сразу после завершения основной разминки измеряем ЧСС _____ударов в мин. | Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом измеряем ЧСС _____ударов в мин |
| Основная часть | | | | |
| 1 | Приседания | 15 раз | измеряем ЧСС _____ударов в мин. | Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин. |
| 2 | «Попрыгунчик Джек» | 20 раз | измеряем ЧСС _____ударов в мин. | Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин. |
| 3 | Приседания у стены | 30 сек. | измеряем ЧСС _____ударов в мин. | Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин. |
| 4 | Качаем трицепсы со стулом | 15-20 раз | измеряем ЧСС _____ударов в мин. | Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин. |
| 5 | Отжимания с вращением (девушки могут делать с колен) | 10 раз (девушки) 15 раз (юноши) | измеряем ЧСС _____ударов в мин. | Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин. |
| 6 | Планка | 30 сек. | Измеряем ЧСС уд. в мин. | Отдых 30 секунд, (измеряем ЧСС) |
| Заключительная часть (приложение 2,3,4 по выбору): | | | | |
| 1. | | Каждое упражнение по 4-6 раз | ЧСС измеряется сразу после завершения упражнений | Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом |
| | 1 мин. после нагрузки | - | измеряем ЧСС _____ударов в мин. | |
| | 2 мин. после нагрузки | - | измеряем ЧСС _____ударов в мин. | |
| | 3 мин. после нагрузки | - | измеряем ЧСС _____ударов в мин. | |

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

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

Задание 1

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

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

$$\text{ИП} = \text{Р} - (\text{В} + \text{ОГК})$$

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

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

Вывод: _____

Задание 2

❖ Оценить пропорциональность телосложения.

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

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

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

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

Вывод: _____

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

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

Выберите один ответ:

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

2. Основным средством физического воспитания являются:

Выберите один ответ:

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

3. Спорт – это:

Выберите один ответ:

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

4. Основу профилактики нарушений осанки составляют:

Выберите один ответ:

- а. силовые упражнения
- б. упражнения на выносливость
- в. упражнения на развитие ловкости

- d. скоростные упражнения
 - e. упражнения на развитие гибкости
5. С помощью какого теста НЕ определяется уровень развития физического качества выносливость?
- Выберите один ответ:
- a. бег на лыжах на 3 километра
 - b. бег на 100 метров
 - c. 6-ти минутный бег
 - d. плавание 800 метров
6. К числу основных физических качеств относят:
- Выберите один или несколько ответов:
- a. быстрота
 - b. сила
 - c. гипоксия
 - d. лабильность
 - e. гибкость
 - f. выносливость
 - g. ловкость
 - h. вестибулярная выносливость
7. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- Выберите один ответ:
- a. динамическими
 - b. атлетическими
 - c. скоростно-силовыми
 - d. силовыми
 - e. общеразвивающими
 - f. скоростными
8. Пассивная гибкость это:
- Выберите один ответ:
- a. гибкость, проявляемая в состоянии сна, гипноза
 - b. гибкость, данная человеку от природы
 - c. гибкость, проявляемая за счёт собственных мышечных усилий
 - d. гибкость, проявляемая за счёт внешних сил (утяжелители, партнёр и пр.)
9. Средства физического воспитания делятся на:
- Выберите один ответ:
- a. основные и специфические
 - b. естественные и искусственные

7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

| Уровень 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 самостоятельная работа над материалом не привела к какому-либо значительному повышению качества выполнения учебных заданий. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности. |

8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

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

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, 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;

-выполнение тестового задания;

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

Данный тест используется:

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

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

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

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

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

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

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

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

Программное обеспечение:

- Windows 7

- Office Professional Plus 2010

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

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

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 УГЛУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Требования к аудиториям

| | |
|--|---|
| <p>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</p> | <p>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</p> |
| <p>Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации</p> | <p>Учебная мебель (столы, стулья), доска Переносные: -демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); - комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.</p> |
| <p>Помещение для практических занятий</p> | <p>Специальные помещения для проведения практических занятий: <i>Дворец спорта:</i> Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажеры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Инвентарь: скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг. <i>Зал борьбы и бокса</i> включает в себя следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента. Гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажеры, беговая дорожка, аудио-видео техника. Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса. <i>Стадион:</i> включает следующее оборудование: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки. Инвентарь: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p> |
| <p>Помещения для самостоятельной работы</p> | <p>Стол компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУ</p> |
| <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p> | <p>Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования</p> |