

**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.Б.12.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 20.03.02 Природообустройство и водопользование

Направленность (профиль) – «Мелиорация, рекультивация и охрана земель»

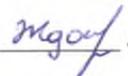
Квалификация – бакалавр

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/

«04» марта 2021 года

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| 1. Общие положения .....  | 4  |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....   | 4  |
| 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....  | 5  |
| 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....          | 5  |
| 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов.....  | 6  |
| 5.1. Трудоемкость разделов дисциплины .....   | 6  |
| 5.2. Содержание занятий лекционного типа.....   | 6  |
| 5.3. Темы и формы занятий семинарского типа.....  | 8  |
| 5.4. Детализация самостоятельной работы.....  | 10 |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....   | 10 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....   | 12 |
| 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....   | 12 |
| 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....  | 12 |
| 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..... | 14 |
| 7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....  | 18 |
| 8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....   | 19 |
| 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....   | 20 |
| 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....   | 20 |

## **1. Общие положения**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку Б1 учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 20.03.02 – Природообустройство и водопользование (профиль – мелиорация, рекультивация и охрана земель).

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;

— Приказ Министерства труда и социальной защиты 30 сентября 2020 г. №682н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по агро мелиорации»»;

— Приказ Министерства труда и социальной защиты от 25 декабря 2014 г. №1152н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по эксплуатации мелиоративных систем»»;

— Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 20.03.02 – Природообустройство и водопользование (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 160 от 06.03.2015;

– Учебный план образовательной программы высшего образования направления 20.03.02 – Природообустройство и водопользование (профиль – мелиорация, рекультивация и охрана земель) подготовки бакалавров по очной форме обучения, одобренный Ученым советом УГЛТУ (протокол № 6 от 20.06.2019);

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020).

Обучение по образовательной программе 20.03.02 – Природообустройство и водопользование (профиль – мелиорация, рекультивация и охрана земель) 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 психофизиче-

ских 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:**

**ОК-8.** Способностью использовать методы и средства физической культуры 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.Б.12), 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</b> | <b>Сопутствующие</b>                             | <b>Обеспечиваемые</b>  |
|-----------------------|--|--|
|                       | Элективные курсы по физической культуре и спорту | Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты |

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                                     |
| <b>Контактная работа с преподавателем*:</b> | <b>72</b>                                       |

| Вид учебной работы                         | Всего зачётных единиц/всего академических часов |
|--|---|
|  | очная форма                                     |
| лекции (Л)                                 | 18  |
| практические занятия (ПЗ)                  | 54  |
| иные виды контактной работы                |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> |   |
| изучение теоретического курса              |   |
| подготовка к текущему контролю             |   |
| подготовка к промежуточной аттестации      |   |
| <b>Вид промежуточной аттестации:</b>       | <b>зачет, зачет</b>                             |
| Общая трудоемкость, з.е./ часы             | <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  | Л         | ПЗ        | ЛР | Всего контактной работы | Самостоятельная работа |
|---------------------------|--|-----------|-----------|----|-------------------------|------------------------|
| 1                         | <b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов       | 2         |           |    | 2                       | -                      |
| 2                         | <b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры                                 | 4         | 4         |    | 8                       | -                      |
| 3                         | <b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2         | 4         |    | 6                       | -                      |
| 4                         | <b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания         | 2         | 12        |    | 14                      | -                      |
| 5                         | <b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ                              | 2         | 4         |    | 6                       | -                      |
| 6                         | <b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                  | 2         | 4         |    | 6                       | -                      |
| 7                         | <b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                      | 2         | 20        |    | 22                      | -                      |
| 8                         | <b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                 | 2         | 6         |    | 8                       | -                      |
| <b>Итого по разделам:</b> |  | <b>18</b> | <b>54</b> |    | <b>72</b>               | <b>-</b>               |
| Промежуточная аттестация  |  | х         | х         | х  | х                       |                        |
| <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 биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

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

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

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

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

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

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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

### **Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

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

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

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

### **5.3. Темы и формы занятий семинарского типа**

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

| № | Наименование раздела дисциплины (модуля)   | Форма проведения занятия      | Трудоёмкость, час |
|---|--|-------------------------------|-------------------|
|   |  |                               | очная             |
| 1 | <b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры.  |                               | <b>4</b>          |
|   | -методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС);<br>-определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС;                     | методико-практические занятия | 4                 |
| 2 | <b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.  |                               | <b>4</b>          |
|   | Методико-практическое занятие № 2, 3.<br>- определение суточного расхода энергии;<br>-гигиеническая оценка суточного рациона студента;                                       | методико-практические занятия | 4                 |
| 3 | <b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.  |                               | <b>12</b>         |
|   | -методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия;<br>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств; | методико-практические занятия | 8                 |
|   | Методико-практическое занятие:<br>-1,5-мильный тест Купера (мин);<br>-проба Абалакова (см);<br>-проба Бондаренко (с.);   | методико-практические занятия | 4                 |
| 4 | <b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ.   |                               | <b>4</b>          |
|   | -методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО;  | методико-практическое занятие | 4                 |
| 5 | <b>Тема № 6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.  |                               | <b>4</b>          |
|   | -методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;  | методико-практические занятия | 4                 |
| 6 | <b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражне-  |                               | <b>20</b>         |

|  |                               |   |
|--|-------------------------------|---|
| ниями и спортом.   |                               |   |
| <p>Методико-практическое задание № 5.</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>- оценка степени развития плоскостопия;</li> <li>- измерение окружностей;</li> <li>- определение индекса грации;</li> </ul>   | методико-практические занятия | 2 |
| <p>Методико-практическое задание № 6.</p> <p><b>Оценка физического развития – соматометрия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</li> <li>- оценка пропорциональности телосложения;</li> </ul>  | методико-практические занятия | 2 |
| <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>  | методико-практические занятия | 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> | методико-практические занятия | 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>  | методико-практические занятия | 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>   | методико-практические занятия | 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>   | методико-практические занятия | 2 |
| <p>Методико-практическое задание № 12.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение «Возраста биологического» по В. Сухову;</li> </ul>   | методико-практические занятия | 2 |
| <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>   | методико-практическое занятие | 2 |

|                     |   |   |           |
|---------------------|---|---|-----------|
|                     | -определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона;<br>-определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки;<br>-оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста; | методико-практические занятия               | 2         |
| 7                   | <b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.   |   | <b>6</b>  |
|                     | -методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;<br>-методика проведения производственной гимнастики   | методико-практические занятия, тестирование | 6         |
| <b>Итого часов:</b> |   |   | <b>54</b> |

#### 5.4. Детализация самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом

#### 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.<br>– 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.<br>– 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-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех  | 2020        | Электронный ресурс УГЛТУ                            |

|     |  |      |   |
|-----|--|------|---|
|     | 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>   |      |   |
| 5.  | Малозёмов, 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. Малозёмов, 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 / 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.  | 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». 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>ОК-8.</b> Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Промежуточный контроль:</b> зачет (оценка всех видов деятельности)<br><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  
1 семестр

#### **Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования компетенции ОК-8):**

*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 ОК-8):**

*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 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.

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

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

2 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 пройденным темам лекционного курса.

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

***Критерии оценивания на зачете (промежуточный контроль ОК-8):***

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 выполнения методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенций ОК-8):***

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 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 – 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 формирования компетенции ОК-8):***

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 ОК-8)**

#### **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) = \_\_\_\_\_  
*напишите*

### ЗАДАНИЕ № 3

Выполнение комплекса упражнений, представленных в таблице. После каждого упражнения произведите подсчет ЧСС (**за 15 сек. х 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:<br>-вращения в кистевых, локтевых, плечевых суставах<br>-амплитудные махи руками вперед-назад, разноименно;<br>-махи за головой;<br>-рывки перед грудью с поворотом туловища; | Каждое упражнение по 4-6 раз  | ЧСС измеряется сразу после завершения суставной разминки<br><b>измеряем ЧСС _____ уд. в мин.</b> | Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом<br><b>измеряем ЧСС _____ уд. в мин.</b> |
| 2.              | Ходьба на месте.  | 30 сек.                       | измеряем ЧСС<br><b>_____ ударов в мин.</b>   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br><b>_____ ударов в мин.</b>                                   |
| 3.              | Бег на месте  | 30 сек.                       | измеряем ЧСС<br><b>_____ ударов в мин.</b>   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br><b>_____ ударов в мин.</b>                                   |
| 4.              | -наклоны вперед в стойке «ноги вместе»;   | Каждое упражнение по 4-6 раз  | ЧСС измеряется сразу после завершения ос-  | Все упражнения выполняются без остано-   |

|   |  |                                    |  |  |
|---|--|------------------------------------|--|--|
|   | -повороты туловища в наклоне («мельница»)<br>выпады вперед поочередно каждой ногой;<br>-выпады в стороны поочередно; |                                    | новой разминки<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин. | ки, друг за другом<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин. |
| <b>Основная часть</b>                                     |  |                                    |  |  |
| 1   | Приседания   | 15 раз                             | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.   |
| 2   | «Попрыгунчик Джек»   | 20 раз                             | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.   |
| 3   | Приседания у стены   | 30 сек.                            | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.   |
| 4   | Качаем трицепсы со стулом  | 15-20 раз                          | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.   |
| 5   | Отжимания с вращением<br>(девушки могут делать с колен)  | 10 раз (девушки)<br>15 раз (юноши) | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.   |
| 6   | Планка   | 30 сек.                            | Измеряем ЧСС<br>уд. в мин.                           | Отдых 30 секунд, (измеряем ЧСС)                          |
| <b>Заключительная часть (приложение 2,3,4 по выбору):</b> |  |                                    |  |  |
| 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<br>_____ударов в мин.                   |  |
|   | 2 мин. после нагрузки  | -                                  | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                   |  |
|   | 3 мин. после нагрузки  | -                                  | измеряем ЧСС<br>_____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):

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

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 гар-

моничности 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
  - б. М.В. Ломоносов
  - в. П.Ф. Лесгафт
  - г. А.С. Макаренко
2. Основным средством физического воспитания являются:  
Выберите один ответ:
  - а. физические упражнения
  - б. оздоровительные силы природы
  - в. средства личной и общественной гигиены
  - г. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи
  - д. преподаватели физической культуры
3. Спорт – это:  
Выберите один ответ:
  - а. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
  - б. собственно, соревновательная деятельность, специальная практика подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
  - в. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей
4. Основу профилактики нарушений осанки составляют:  
Выберите один ответ:
  - а. силовые упражнения
  - б. упражнения на выносливость
  - в. упражнения на развитие ловкости
  - г. скоростные упражнения
  - д. упражнения на развитие гибкости
5. С помощью какого теста НЕ определяется уровень развития физического качества выносливость?  
Выберите один ответ:
  - а. бег на лыжах на 3 километра

- 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.<br>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.<br>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.<br>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 УГЛТУ.

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<br>Переносные: демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.  |
| Помещение для практических занятий  | <p><b>Специальные помещения для проведения практических занятий:</b></p> <p><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, велотренажёры, 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.</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. Велотренажёры, 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 информационную образовательную среду УГЛТУ  |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования                                       | Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования   |