

**Министерство науки и высшего образования РФ  
ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет**

**Социально-экономический институт**

*Кафедра физического воспитания и спорта*

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
включая фонд оценочных средств и методические указания  
для самостоятельной работы обучающихся

**Б1.О.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

---

Направление подготовки 43.03.02 Туризм

Программа подготовки – бакалавриат

Квалификация - бакалавр

Направленность (профиль) – «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг»

Количество зачётных единиц (часов) – 2 (72)

Разработчик: к.с.-х.н., доцент Жданова /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры ФВиС  
(протокол № 6 от «03» 02 2021 года).

Зав. кафедрой Жданова /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией института леса и природопользования  
(протокол № 3 от «04» 02 2021 года).

Председатель методической комиссии ИЛП Сычугова /О.В. Сычугова/

Рабочая программа утверждена директором института леса и природопользования  
Директор ИЛП Нагимов /З.Я. Нагимов/

«    » \_\_\_\_\_ 2021 года

## Оглавление

<b>1. Общие положения.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....</b>	<b>5</b>
<b>3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....</b>	<b>6</b>
<b>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 .....</b>	<b>7</b>
<b>5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....</b>	<b>7</b>
<i>5.1. Трудоемкость разделов дисциплины .....</i>	<i>7</i>
<i>5.2. Содержание занятий лекционного типа .....</i>	<i>7</i>
<i>5.3. Темы и формы занятий семинарского типа .....</i>	<i>9</i>
<i>5.4. Детализация самостоятельной работы .....</i>	<i>11</i>
<b>6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....</b>	<b>11</b>
<b>7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....</b>	<b>14</b>
<i>7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....</i>	<i>14</i>
<i>7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....</i>	<i>14</i>
<i>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 .....</i>	<i>18</i>
<b>8.Методические указания для самостоятельной работы обучающихся.....</b>	<b>22</b>
<b>9.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....</b>	<b>24</b>
<b>10.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....</b>	<b>25</b>

## 1. Общие положения

**Наименование дисциплины – Физическая культура и спорт**, относится к блоку Б1 - учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 43.03.02 – Туризм, направленность – технология и организация туроператорских и турагентских услуг. Дисциплина Физическая культура и спорт является дисциплиной, относящейся к вариативной части блока Б1.

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 Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 сентября 2013 г. №1061 «Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования» (в действующей редакции) выпускникам, освоившим образовательную программу по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриат) присваивается квалификация «бакалавр».

– 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»;

– Образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 43.03.02 Туризм, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 516 от 08.06.2017 г.;

– Профессиональный стандарт «Экскурсовод (гид)» утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2014 г. N 539н; с изменениями от 12 декабря 2016 г. N 727н).

– Профессиональный стандарт «Руководитель/управляющий гостиничного комплекса/сети гостиниц» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 мая 2015 г. N 282н).

Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 43.03.02 Туризм (уровень бакалавриат) направленность «Технология и организация туроператорских и турагентских услуг» утверждены Ученым советом УГЛТУ (протокол № 6 от 20.06.2019г.).

Обучение 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 лично-сти 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;
- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**владеть:**

- здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Освоение дисциплины опирается на знания, умения и компетенции, приобретённые в процессе изучения обеспечивающих дисциплин. В свою очередь изучение дисциплины Физическая культура и спорт позволяет обучающимся быть подготовленными к изучению обеспечиваемых дисциплин (см. табл.).

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

*Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин*

Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые Дисциплины
-	Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

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

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих дисциплин)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	+	+	+	+	+	+	+	+

**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**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
<b>Контактная работа с преподавателем*:</b>	<b>72</b>	
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>	Зачет	
Общая трудоемкость, з.е./ часы	<b>72</b>	

\* Контактная работа по дисциплине может включать в себя занятия лекционного типа, практические и (или) лабораторные занятия, групповые и индивидуальные консультации и самостоятельную работу обучающихся под руководством преподавателя, в том числе в электронной информационной образовательной среде, а также время, отведенное на промежуточную аттестацию. Часы контактной работы определяются «Положением об установлении минимального объема контактной работы обучающихся с преподавателем, а также максимального объема занятий лекционного и семинарского типов в ФГБОУ ВО УГЛТУ».

В учебном плане отражена контактная работа только занятий лекционного и практического типа. Иные виды контактной работы планируются в трудоемкость самостоятельной работы, включая контроль.

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

**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 физи-	2	12		14	-

	ческого воспитания					
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	заочная
1	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры.		4	
	-методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -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.		4	
	Методико-практическое занятие № 2, 3.	методико-	4	

	- <i>определение суточного расхода энергии;</i> - <i>гигиеническая оценка суточного рациона студента;</i>	практические занятия		
3	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		<b>12</b>	
	- <i>методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия;</i> - <i>методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств;</i>	методико-практические занятия	8	-
	Методико-практическое занятие: - <i>1,5–мильный тест Купера (мин);</i> - <i>проба Абалакова (см);</i> - <i>проба Бондаренко (с.);</i>	методико-практические занятия	4	
4	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ.		<b>4</b>	
	- <i>методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО;</i>	методико-практическое занятие	4	
5	<b>Тема № 6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		<b>4</b>	
	- <i>методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>	методико-практические занятия	4	
6	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		<b>20</b>	
	Методико-практическое задание № 5. <b>Оценка физического развития – соматоскопия:</b> - <i>типы телосложения;</i> - <i>определение весоростового индекса Кетле;</i> - <i>оценка степени развития плоскостопия;</i> - <i>измерение окружностей;</i> - <i>определение индекса грации;</i>	методико-практические занятия	2	
	Методико-практическое задание № 6. <b>Оценка физического развития – соматометрия:</b> - <i>определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</i> - <i>оценка пропорциональности телосложения;</i>	методико-практические занятия	2	
	Методико-практическое задание № 7. <b>Оценка физического развития – физиометрия:</b> - <i>методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);</i> - <i>методика определения мышечной силы рук;</i> - <i>методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС);</i> - <i>методика измерения артериального давления (АД);</i>	методико-практические занятия	2	
	Методико-практическое задание № 8. <b>Оценка функционального состояния организма:</b> - <i>определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);</i> - <i>определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</i>	методико-практические занятия	2	

	-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;			
	Методико-практическое задание № 9. 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;	методико-практические занятия	2	
	Методико-практическое задание № 10. -определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; -определение асимметрии зрения; -оценка физической работоспособности с помощью теста PWC170;	методико-практические занятия	2	
	Методико-практическое задание № 11. -оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой); -оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;	методико-практические занятия	2	
	Методико-практическое задание № 12. -определение «Возраста биологического» по В. Сухову;	методико-практические занятия	2	
	<b>Оценка функционального состояния организма:</b> -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	2	
	-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	2	
7	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.		<b>6</b>	
	-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики	методико-практические занятия	6	
<b>Итого часов:</b>			<b>54</b>	

#### 5.4. Детализация самостоятельной работы

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

#### 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

## Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
<b>Основная литература</b>			
1.	Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=572859">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=572859</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> . – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся – бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.	2020	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Малозёмов, О.Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. – 30 с. : ил. URL: <a href="http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328">http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328</a>	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. <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 :	2017	Полнотексто-

	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.		вый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андриюхина, 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:

ЭБС УГЛУТУ (<http://lib.usfeu.ru/>),

ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>

ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

- ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/> Договор № 019/21-ЕП-44-06 от 31 марта 2021 г. срок действия - по 09.04.2022 г

- ЭБС "Лань" Договор № 020/21-ЕП-44-06 от 31 марта 2021 г. срок действия - по 09.04.2022 г.

- ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru> Общество с ограниченной ответственностью «НексМедиа». Договор № 0200/20-44-06 от 22 июня 2020 г. Срок действия договора – по 26 июня 2021 г.

### Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Договор №25/12-25-бн/0023/19-223-03 об оказании информационных услуг от 25 января 2019.

2. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. База данных Scopus компании Elsevier B.V. <https://www.scopus.com/> Сублицензионный договор № scopus/1114-02558/18-06 от 10.05.2018 г.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Промежуточный контроль:</b> контроль-вопросы к зачету <b>Текущий контроль:</b> Выполнение практических заданий, тестирование, подготовка докладов

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

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 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 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 формирования компетенции УК-7):***

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

50 баллов и менее – оценка «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 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 – 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 УК-7):***

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

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

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

#### **ПОЗНАЙ СЕБЯ**

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

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

= \_\_\_\_\_

**ЗАДАНИЕ № 3**

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

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

№ упр.	Содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ЧСС за 1 мин.	Время отдыха между упражнениями
<b>Разминка</b>				
1.	Общеразвивающие упражнения: -вращения в кистевых, локтевых, плечевых суставах -амплитудные махи руками вперед-назад, разноимённо; -махи за головой; -рывки перед грудью с поворотом туловища;	Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения суставной разминки <b>измеряем ЧСС</b> _____уд. в мин.	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом <b>измеряем ЧСС</b> _____уд. в мин.
2.	Ходьба на месте.	30 сек.	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
3.	Бег на месте	30 сек.	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
4.	-наклоны вперед в стойке «ноги 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 <b>измеряем ЧСС</b> _____ударов в мин.	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом <b>измеряем ЧСС</b> _____ударов в мин.
<b>Основная часть</b>				
1	Приседания	15 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
2	«Попрыгунчик Джек»	20 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
3	Приседания у стены	30 сек.	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
4	Качаем трицепсы со стулом	15-20 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
5	Отжимания с вращением (девушки могут делать с колен)	10 раз (девушки) 15 раз (юноши)	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
6	Планка	30 сек.	Измеряем ЧСС _____уд. в мин.	Отдых 30 секунд, (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	

			_____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):

$$\text{ИП} = \frac{Р - (В + \text{ОГК})}{100}$$

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
- г. скоростные упражнения
- д. упражнения на развитие гибкости

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

Выберите один ответ:

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

6. К числу основных физических качеств относят:

Выберите один или несколько ответов:

- а. быстрота
- б. сила
- в. гипоксия
- г. лабильность
- д. гибкость
- е. выносливость
- ж. ловкость
- з. вестибулярная выносливость

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

Выберите один ответ:

- а. динамическими
- б. атлетическими
- в. скоростно-силовыми
- г. силовыми
- д. общеразвивающими
- е. скоростными

8. Пассивная гибкость это:

Выберите один ответ:

- а. гибкость, проявляемая в состоянии сна, гипноза
- б. гибкость, данная человеку от природы
- в. гибкость, проявляемая за счёт собственных мышечных усилий
- г. гибкость, проявляемая за счёт внешних сил (утяжелители, партнёр и пр.)

9. Средства физического воспитания делятся на:

Выберите один ответ:

- а. основные и специфические
- б. естественные и искусственные

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

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

## **8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся**

*Самостоятельная работа* – планируемая учебная 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).

Самостоятельная работа обучающихся в вузе является важным видом их учебной деятельности. В связи с этим, обучение в вузе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому самостоятельная работа должна стать эффективной и целенаправленной работой каждого обучающегося.

*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;
- участие в работе научно-практических конференций.

В процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимися направления 43.03.02 *основными видами самостоятельной работы* являются:

- подготовка к аудиторным занятиям (практическим занятиям) и выполнение соответствующих заданий;
- самостоятельная работа над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с учебно-тематическим планом;
- выполнение практических заданий;
- подготовка курсовой работы и презентации для публичной защиты;
- подготовка к зачету и экзамену.

Самостоятельное выполнение *тестовых заданий* по всем разделам дисциплины сформированы в фонде оценочных средств (ФОС)

Данные тесты могут использоваться:

- при подготовке к зачету в форме самопроверки знаний;
- преподавателями для проверки знаний в качестве формы промежуточного контроля на практических занятиях;
- для проверки остаточных знаний обучающихся, изучивших данный курс.

Тестовые задания рассчитаны на самостоятельную работу без использования вспомогательных материалов. То есть при их выполнении 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 30-45 секунд на один вопрос.

Содержание тестов по дисциплине ориентировано на подготовку обучающихся по основным вопросам курса. Уровень выполнения теста позволяет преподавателям судить об уровне освоенности компетенций.

Подготовка и защита курсовой работы является одной из форм самостоятельной работы обучающегося и вариантом промежуточного контроля успеваемости, позволяющим оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций. Каждому обучающемуся выдается индивидуальное задание на выполнение курсовой работы, в котором указывается объект и цель оценки. Выполняя курсовую работу, обучающийся должен придерживаться предлагаемой структуры работы и оформить ее в соответствии с требованиями.

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

- Практические занятия по дисциплине проводятся с использованием платформы MOODLE, Справочной правовой системы «Консультант Плюс».

Практические занятия по дисциплине проводятся с использованием бумажных вариантов раздаточного материала, а также информационных материалов, размещенных на официальных сайтах.

В процессе изучения дисциплины учебными целями являются первичное восприятие учебной информации о теоретических основах и принципах работы с документами (планы, отчеты), ее усвоение, запоминание, а также структурирование полученных знаний и развитие интеллектуальных умений, ориентированных на способы деятельности репродуктивного характера. Посредством использования этих интеллектуальных умений достигаются узнавание ранее усвоенного материала в новых ситуациях, применение абстрактного знания в конкретных ситуациях.

Для достижения этих целей используются в основном традиционные информативно-развивающие технологии обучения с учетом различного сочетания активных и интерактивных форм (семинаров-диспутов, расчетных работ).

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- семейство коммерческих операционных систем семейства Microsoft Windows;
- офисный пакет приложений Microsoft Office;
- программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах "Антиплагиат.ВУЗ";

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

<p>Помещение для практических занятий</p>	<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>
<p>Помещения для самостоятельной работы</p>	<p>Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛТУ</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>	<p>Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования</p>