

**Министерство науки и высшего образования РФ**

**ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет**

**Социально-экономический институт**

*Кафедра физического воспитания и спорта*

**Рабочая программа дисциплины**

включая фонд оценочных средств и методические указания  
для самостоятельной работы обучающихся

---

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

Направление подготовки - 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств»

Направленность (профиль) – «Технология деревообработки»

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 химико-технологического института  
(протокол № 4 от « 03 » февраля 2021 года)

Председатель методической комиссии ХТИ  / И.Г. Перова /

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

« 03 » февраля 20 21 года

## Оглавление

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1.  | Общие положения.....  | 4  |
| 2.  | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....   | 4  |
| 3.  | Место дисциплины в структуре образовательной программы.....   | 5  |
| 4.  | Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....            | 6  |
| 5.  | Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов.....   | 6  |
|     | 5.1 Трудоемкость разделов дисциплины.....   | 6  |
|     | заочная форма обучения.....   | 7  |
|     | 5.2 Содержание занятий лекционного типа.....  | 7  |
|     | 5.3 Темы и формы практических (лабораторных) занятий.....   | 8  |
|     | 5.4 Детализация самостоятельной работы.....   | 8  |
|     | заочная форма обучения.....   | 8  |
| 6.  | Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....  | 11 |
| 7.  | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....   | 13 |
|     | 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....   | 13 |
|     | 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....   | 13 |
|     | 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 балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....   | 19 |
| 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.О. «Дисциплины (модули)» обязательная часть учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 35.03.02 – Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (профиль – «Технология деревообработки»).

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины **физическая культура и спорт** являются:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты от 21.12.2015 г. № 1050н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист-технолог деревообрабатывающих и мебельных производств».
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 35.03.02 «Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств» (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 698 от 26.07.2017;
- Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 35.03.02 – Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (профиль – «Технология деревообработки»), подготовки бакалавров по заочной форме обучения, одобренный Ученым советом УГЛТУ (протокол №2 от 20.02.2020) и утвержденный ректором УГЛТУ (20.02.2020).

Обучение по образовательной программе 35.03.02 – Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств (профиль – «Технология деревообработки») осуществляется на русском языке.

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

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

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

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

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

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

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

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

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

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

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

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

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

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

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

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

#### *Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин*

| № | Обеспечивающие дисциплины | Сопутствующие дисциплины | Обеспечиваемые дисциплины                             |
|---|---------------------------|--------------------------|---|
| 1 |                           |                          | Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена  |
| 2 |                           |                          | Выполнение и защита выпускной квалификационной работы |

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

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

| Вид учебной работы                          | Всего зачётных единиц/всего академических часов |
|---|---|
|   | заочная форма                                   |
| <b>Контактная работа с преподавателем*:</b> | <b>4,25</b>                                     |
| лекции (Л)                                  | 2   |
| практические занятия (ПЗ)                   | 2   |
| иные виды контактной работы                 | 0,25  |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  | <b>67,75</b>                                    |
| изучение теоретического курса               | 24  |
| подготовка к текущему контролю              | 40  |
| подготовка к промежуточной аттестации       | 3,75  |
| <b>Вид промежуточной аттестации:</b>        | Зачет   |
| 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) практические занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом 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

заочная форма обучения

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

|                           |          |          |  |             |             |
|---------------------------|----------|----------|--|-------------|-------------|
| <b>Итого по разделам:</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |  | <b>4</b>    | <b>64</b>   |
| Промежуточная аттестация  | х        | х        |  | <b>0,25</b> | <b>3,75</b> |
| <b>Всего</b>              |          |          |  |             | <b>72</b>   |

## *5.2. Содержание занятий лекционного типа*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями раз-

личной 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 |
|---------------------|--|-------------------------------|-------------------|
|                     |  |                               | заочная           |
| 1                   | <b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.  |                               | <b>2</b>          |
|                     | <i>Методико-практическое задание № 5</i><br>-методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС);<br>-определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС; | методико-практические занятия | 2                 |
| <b>Итого часов:</b> |  |                               | <b>2</b>          |

### **5.4. Детализация самостоятельной работы**

| № | Наименование раздела дисциплины (модуля)  | Вид самостоятельной работы  | Трудоёмкость, час |
|---|---|---|-------------------|
| 1 | <b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br><i>Методико-практическое задание № 1</i><br>Составление спортивного анамнеза | Освоение методики выполнения  | 0,5               |
| 2 | <b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры  | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю | 4                 |



|   |   |   |     |
|---|---|---|-----|
|   | <i>Методико-практическое задание № 2</i><br>Биоритмологическая адаптация человека   | Освоение методики выполнения  | 1   |
| 3 | <b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 4   |
|   | <i>Методико-практическое задание № 3-4</i><br>- определение суточного расхода энергии;<br>- гигиеническая оценка суточного рациона студента;  | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 4   |
| 4 | <b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 4   |
|   | <i>-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.</i>  | Освоение методики выполнения;   | 6   |
|   | <i>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.</i>  | Освоение методики выполнения;   | 4   |
| 5 | <b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 2   |
|   | <i>-методика сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>  | Освоение методики выполнения;   | 2   |
| 6 | <b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 4   |
|   | <i>-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>  | Освоение методики выполнения;   | 4   |
| 7 | <b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 4   |
|   | Методико-практическое задание № 6.<br><b>Оценка физического развития – соматоскопия:</b><br><i>- типы телосложения;</i><br><i>- определение весоростового индекса Кетле;</i><br><i>- определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</i><br><i>- оценка пропорциональности телосложения;</i>         | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 0,5 |
|   | Методико-практическое задание № 7.<br><b>Оценка физического развития – физиометрия:</b><br><i>- методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);</i><br><i>- методика определения мышечной силы рук;</i><br><i>- методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС);</i><br><i>- методика измерения артериального давления (АД);</i> | Освоение методики выполнения  | 2   |

|                     |   |   |              |
|---------------------|---|---|--------------|
|                     | <p>Методико-практическое задание № 8.</p> <p><b>Оценка функционального состояния организма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);</li> <li>-определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</li> <li>-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;</li> </ul> | Освоение методики выполнения  | 2            |
|                     | <p>Методико-практическое задание № 9.</p> <p>Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина;</li> <li>-оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы;</li> </ul>   | Освоение методики выполнения;   | 2            |
|                     | <p>Методико-практическое задание № 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;</li> <li>-определение асимметрии зрения;</li> <li>-оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170;</li> </ul>   | Освоение методики выполнения;   | 2            |
|                     | <p>Методико-практическое задание № 11.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</li> <li>-оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</li> <li>-оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;</li> </ul>   | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 2            |
|                     | <p>Методико-практическое задание № 12.</p> <p><b>Оценка функционального состояния организма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;</li> <li>-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;</li> </ul>                     | Освоение методики выполнения  | 2            |
|                     | <p>Методико-практическое задание № 13.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона;</li> <li>-определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки;</li> <li>-оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;</li> </ul>  | Освоение методики выполнения  | 2            |
| 8                   | <p><b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p>  | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 2            |
|                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>-методика проведения производственной гимнастики</li> </ul>   | Освоение методики выполнения;   | 4            |
|                     | Подготовка к промежуточной аттестации   |   | 3,75         |
| <b>Итого часов:</b> |   |   | <b>67,75</b> |

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

### Основная и дополнительная учебная литература

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

|     |  |      |   |
|-----|--|------|---|
|     | ное 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. Андрухина, 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 УГЛУТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

### Справочные и информационные системы

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

### Профессиональные базы данных

1. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)

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

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

| Формируемые компетенции  | Вид и форма контроля  |
|--|---|
| УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <p><b>Промежуточный контроль:</b><br/>- зачет (оценка всех видов деятельности);</p> <p><b>Текущий контроль:</b><br/>- посещаемость занятий,<br/>- выполнение и оформление методико-практических заданий.<br/>- прохождение тестового задания;</p> |

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

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

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

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

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

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

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 50

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

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

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

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

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

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

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

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

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40*

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

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

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

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

1) посещаемость занятий;

2) выполнение и оформление методико-практических заданий;

3) прохождение тестового задания.

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

86-100 баллов – оценка «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. × 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</b><br>_____уд. в мин. | Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом<br><b>измеряем ЧСС</b><br>_____уд. в мин. |
| 2.              | Ходьба на месте.  | 30 сек.                       | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.   |
| 3.              | Бег на месте  | 30 сек.                       | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.   |

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

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

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

#### Задание 1

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

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

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

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

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



**Вывод:** \_\_\_\_\_

## Задание 2

- ❖ Оценить пропорциональность телосложения.

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

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

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

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

**Вывод:** \_\_\_\_\_

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

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

- е. 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 | Оценка | Пояснения |
|--------------------------|--------|-----------|
|--------------------------|--------|-----------|

| компетенций |            |  |
|-------------|------------|--|
| Высокий     | зачтено    | Теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены.<br>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;
- подготовка к выполнению тестового задания;

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

Данный тест используется:

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

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

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

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

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

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

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

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

Программное обеспечение:

- Windows 7
- Office Professional Plus 2010
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

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

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

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

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### **Требования к аудиториям**

|   |   |
|---|---|
| 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:<br>-демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор);<br>- 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><br/>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 информационно-образовательную среду УГЛУ  |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования                                       | Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования   |