

# Министерство науки и высшего образования РФ

ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет

Социально-экономический институт

*Кафедра физического воспитания и спорта*

## Рабочая программа дисциплины

включая фонд оценочных средств и методические указания  
для самостоятельной работы обучающихся

---

### **Б1.Б.12.01 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы  
в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

Направленность (профиль) – «Охрана окружающей среды и рациональное  
использование природных ресурсов»

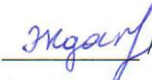
Квалификация – бакалавр

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 № 5 от «12» марта 2021 года).

Председатель методической комиссии ХТИ  / И.Г. Первова /

Рабочая программа утверждена директором химико-технологического института

Директор ХТИ  / И.Г. Первова /

«12» марта 2021 года

## Оглавление

1. Общие положения.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов.....	6
5.1. Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
очная форма обучения.....	6
заочная форма обучения.....	7
5.2. Содержание занятий лекционного типа .....	7
5.3. Темы и формы занятий семинарского типа .....	8
5.4. Детализация самостоятельной работы.....	11
заочная форма обучения.....	11
6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	13
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	16
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	16
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	16
7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	20
7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	24
8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....	25
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	25
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26

## 1. Общие положения

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам базовой части блока 1 учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 18.03.02 – Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (профиль – Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов).

Нормативно-методической базой для разработки рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 18.03.02 «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии» (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 227 от 12.03.2015;
- Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 18.03.02 – Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (профиль – Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов), подготовки бакалавров по очной и заочной формам обучения, одобренный Ученым советом УГЛТУ (протокол №6 от 20.06.2019) и утвержденный ректором УГЛТУ (20.06.2019).

Обучение по образовательной 18.03.02 – Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (профиль – Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов) осуществляется на русском языке.

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

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

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

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизиче-

ских способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

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

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

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:**

**ОК-8** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**знать:**

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

– понятие и основы профессионально-прикладной подготовки студентов;

**уметь:**

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

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

**владеть:**

– средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;

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

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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)», Базовая часть (Б1.Б.12), что означает формирование в процессе обучения у бакалавра общекультурных компетенций в рамках выбранного профиля.

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

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

Обеспечивающие	Сопутствующие	Обеспечиваемые
Элективные курсы по физической культуре и спорту	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

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

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

Общая трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
<b>Контактная работа с преподавателем*:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>
лекции (Л)	18	2
практические занятия (ПЗ)	54	4
иные виды контактной работы		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>66</b>
изучение теоретического курса		16
подготовка к текущему контролю		46
подготовка к промежуточной аттестации		4
<b>Вид промежуточной аттестации:</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
Общая трудоемкость, з.е./ часы	<b>72</b>	<b>72</b>

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

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

**5.1. Трудоемкость разделов дисциплины**

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа	
1	<b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	-	
2	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры	4	4		8	-	
3	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	4		6	-	
4	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	12		14	-	
5	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	2	4		6	-	
6	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	4		6	-	
7	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	20		22	-	
8	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	6		8	-	
<b>Итого по разделам:</b>		<b>18</b>	<b>54</b>		<b>72</b>	-	
Промежуточная аттестация		х	х	х	х		
<b>Всего</b>						<b>72</b>	

### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа	
1	<b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-		2	-	
2	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры	-	4		4	4	
3	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	-			6	
4	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	-			10	
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	-	-			6	
7	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	-			22	
8	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-			10	
<b>Итого по разделам:</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	
Промежуточная аттестация		х	х			<b>4</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 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. Коррекционные 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 РФ**

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 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.		<b>4</b>	<b>4</b>



	- методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС); - определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС	методико-практические занятия	4	4
2	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		<b>4</b>	-
	Методико-практическое занятие № 2, 3. - определение суточного расхода энергии; - гигиеническая оценка суточного рациона студента	методико-практические занятия	4	-
3	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		<b>12</b>	-
	- методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия; - методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств	методико-практические занятия	8	-
	Методико-практическое занятие: - 1,5-мильный тест Купера (мин); - проба Абалакова (см); - проба Бондаренко (с.)	методико-практические занятия	4	-
4	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ.		<b>4</b>	-
	- методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО	методико-практическое занятие	4	-
5	<b>Тема № 6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		<b>4</b>	-
	- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	методико-практические занятия	4	-
6	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		<b>20</b>	-
	Методико-практическое задание № 5. <b>Оценка физического развития – соматоскопия:</b> - типы телосложения; - определение весоростового индекса Кетле; - оценка степени развития плоскостопия; - измерение окружностей; - определение индекса грации	методико-практические занятия	2	-
	Методико-практическое задание № 6. <b>Оценка физического развития – соматометрия:</b> - определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; - оценка пропорциональности телосложения	методико-практические занятия	2	-
	Методико-практическое задание № 7. <b>Оценка физического развития – физиометрия:</b> - методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); - методика определения мышечной силы рук; - методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); - методика измерения артериального давления (АД)	методико-практические занятия	2	-

	<p>Методико-практическое задание № 8.</p> <p><b>Оценка функционального состояния организма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);</li> <li>- определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</li> <li>- определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского</li> </ul>	методико-практические занятия	2	-
	<p>Методико-практическое задание № 9.</p> <p>Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина;</li> <li>- оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы</li> </ul>	методико-практические занятия	2	-
	<p>Методико-практическое задание № 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;</li> <li>- определение асимметрии зрения;</li> <li>- оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170</li> </ul>	методико-практические занятия	2	-
	<p>Методико-практическое задание № 11.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</li> <li>- оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</li> <li>- оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра</li> </ul>	методико-практические занятия	2	-
	<p>Методико-практическое задание № 12.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение «Возраста биологического» по В. Сухову</li> </ul>	методико-практические занятия	2	-
	<p><b>Оценка функционального состояния организма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;</li> <li>- оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи</li> </ul>	методико-практическое занятие	2	-
	<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>	методико-практические занятия	2	-
7	<p><b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p>		<b>6</b>	-
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>- методика проведения производственной гимнастики</li> </ul>	методико-практические занятия	6	-
<b>Итого часов:</b>			<b>54</b>	<b>4</b>

## 5.4. Детализация самостоятельной работы

### заочная форма обучения

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

<p>Методико-практическое занятие. <b>Оценка физического развития – соматометрия:</b> - определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; - оценка пропорциональности телосложения</p>	<p>Освоение методики выполнения</p>	<p>2</p>
<p>Методико-практическое занятие. <b>Оценка физического развития – физиометрия:</b> - методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); - методика определения мышечной силы рук; - методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); - методика измерения артериального давления (АД)</p>	<p>Освоение методики выполнения</p>	<p>2</p>
<p>Методико-практическое занятие. <b>Оценка функционального состояния организма:</b> - определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС); - определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой; - определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского</p>	<p>Освоение методики выполнения</p>	<p>2</p>
<p>Методико-практическое занятие - определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского; - оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи; - определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона; - определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки; - оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста</p>	<p>Освоение методики выполнения</p>	<p>2</p>
<p>Методико-практическое задание № 2 - 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</p>	<p>Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания</p>	<p>2</p>

	<i>помощью 6-ти моментной функциональной пробы</i>		
	Методико-практическое занятие - <i>определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;</i> - <i>определение асимметрии зрения;</i> - <i>оценка физической работоспособности с помощью теста PWC170;</i>	Освоение методики выполнения	2
	Методико-практическое задание № 3 - <i>оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</i> - <i>оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</i> - <i>оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	2
	Методико-практическое занятие - <i>определение «Возраста биологического» по В. Сухову</i>	Освоение методики выполнения	4
7	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	- <i>методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;</i> - <i>методика проведения производственной гимнастики</i>	Освоение методики выполнения	8
	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)	Изучение лекционного материала, литературных источников в соответствии с тематикой	4
<b>Итого часов:</b>			<b>66</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 уни-	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

	верситет 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.		
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; Берли : 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 архив
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 архив
	<b>Дополнительная литература</b>		
6.	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие: [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст: электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a> – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
8.	Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие: [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 97 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. –	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

	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.		
9.	Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст: электронный.	2014	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

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

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

### Электронные библиотечные системы

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

### Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс».
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. Информационные системы, банки данных в области охраны окружающей среды и природопользования – Режим доступа: <http://минприродыро.рф>
2. Информационная система «ТЕХНОРМАТИВ». – Режим доступа: <https://www.technormativ.ru/> ;
3. Научная электронная библиотека eLibrary. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>
4. Программы для экологов EcoReport. – Режим доступа: <http://ecoreport.ru/> ;
5. Информационные системы «Биоразнообразие России». – Режим доступа: <http://www.zin.ru/BioDiv/>

## Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 (ред. от 24.03.2021 г.) «Об образовании в Российской Федерации». – Режим доступа: <https://fzakon.ru/laws/federalnyy-zakon-ot-29.12.2012-n-273-fz/> ;

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). – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038)

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

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

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Промежуточный контроль:</b> зачет (оценка всех видов деятельности); <b>Текущий контроль:</b> посещаемость занятий; выполнение и оформление методико-практических заданий; прохождение тестового задания

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

### Очная форма обучения

#### 1 семестр

#### Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-8)

*Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 36*

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

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

#### Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-8)

*Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 24*

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

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

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

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



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

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

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

**Критерии оценивания тестовых заданий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-8):**

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40*

Текущий контроль проводится в виде компьютерного теста в системе My-Test или в системе Moodle. В тестовые задания включены вопросы по пройденным темам лекционного курса. Тест включает 40 вопросов, за каждый правильный ответ обучающийся получает 1 балл.

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

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

1) посещаемость занятий;

2) выполнение и оформление методико-практических заданий;

3) прохождение тестового задания.

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

#### *4 семестр*

**Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-8)**

*Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 36*

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

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

**Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-8)**

*Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 30*

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

Преподаватель осуществляет текущее руководство, которое включает: систематические консультации с целью оказания организационной и научно-методической помощи студенту;

контроль над выполнением работы в установленные сроки; проверку содержания и оформления завершённой работы.

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

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

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

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

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

**Критерии оценивания тестовых заданий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-8):**

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 34*

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

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

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

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

1) посещаемость занятий;

2) выполнение и оформление методико-практических заданий;

3) прохождение тестового задания.

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

## **Заочная форма обучения**

**Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-8)**

*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, формирование компетенции ОК-8)**

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, формирование компетенции ОК-8):**

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40*

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

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

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

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

1) посещаемость занятий;

2) выполнение и оформление методико-практических заданий;

3) прохождение тестового задания.

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

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

#### Методико-практическое задание (текущий контроль)

##### ПОЗНАЙ СЕБЯ

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

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

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

##### ЗАДАНИЕ № 1

Подсчитайте свою частоту сердечных сокращений в покое.

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

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

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

Для определения уровня функциональной подготовленности используются различные функциональные пробы.

##### ЗАДАНИЕ № 2

Медленно встаньте. Подсчитайте свой пульс за 15 сек.

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

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

##### ЗАДАНИЕ № 3

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

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

№ упр	Содержание упражнений	Дозировка (кол-во повторений)	ЧСС за 1 мин.	Время отдыха между упражнениями
<b>Разминка</b>				
1.	Общеразвивающие упражнения: - вращения в кистевых, локтевых, плечевых суставах - амплитудные махи руками вперед-назад, разноименно; - махи за головой; - рывки перед грудью с поворотом туловища	Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения суставной разминки <b>измеряем ЧСС _____ уд. в мин.</b>	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом <b>измеряем ЧСС _____ уд. в мин.</b>
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 _____ ударов в мин.</b>	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом <b>измеряем ЧСС _____ ударов в мин.</b>
<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)

### 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):

$$\text{ИП} = \frac{Р}{В + \text{ОГК}}$$

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

### Фрагмен задания в тестовой форме (текущий контроль)

Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

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

Основным средством физического воспитания являются:

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

*Спорт – это:*

- 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

*Основу профилактики нарушений осанки составляют:*

- а. силовые упражнения
- б. упражнения на выносливость
- в. упражнения на развитие ловкости
- г. скоростные упражнения
- д. упражнения на развитие гибкости

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

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

*К числу основных физических качеств относят:*

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

*Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:*

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

*Пассивная гибкость это:*

- а. гибкость, проявляемая в состоянии сна, гипноза
- б. гибкость, данная человеку от природы

- с. гибкость, проявляемая за счёт собственных мышечных усилий
- d. гибкость, проявляемая за счёт внешних сил (утяжелители, партнёр и пр.)

*Средства физического воспитания делятся на:*

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

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

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

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



Преподаватель осуществляет текущее руководство, которое включает: систематические консультации с целью оказания организационной и научно-методической помощи студенту; контроль над выполнением работы в установленные сроки; проверку содержания и оформления завершённой 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 учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;

– выполнение методико-практических заданий по теме дисциплины;

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

– подготовка к аудиторным занятиям (лекциям и практическим занятиям) и выполнение соответствующих заданий;

– самостоятельная работа над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с учебно-тематическим планом;

– выполнение методико-практических заданий;

– выполнение тестового задания;

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

Данный тест используется:

– преподавателями для проверки знаний в качестве формы промежуточного контроля на практических занятиях.

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

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

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

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

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

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

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

Программное обеспечение:

– семейство коммерческих операционных систем семейства Microsoft Windows;

- 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, практических занятий, 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), меловая доска. Переносные: - демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); - комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.
Помещение для практических занятий	<b>Специальные помещения для проведения практических занятий:</b> <b>Дворец спорта:</b> Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажеры, перекладины, 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. <b>Зал борьбы и бокса</b> включает в себя следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента. Гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажеры, беговая дорожка, аудио-видео техника. Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы

	<p>ры, 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	<p>Стол, стулья, экран, проектор. Рабочие места студентов, оснащены компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационную образовательную среду.</p>
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	<p>Расходные материалы для ремонта и обслуживания техники. Места для хранения оборудования</p>