

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

**Кафедра физического воспитания и спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

включая фонд оценочных средств и методические указания

для самостоятельной работы обучающихся

Адаптированная образовательная программа

---

Б1.О.05.01 Физическая культура и спорт

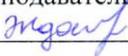
Направление 09.03.03 Прикладная информатика

Направленность (профиль) – цифровая экономика

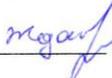
Квалификация - бакалавр

Трудоёмкость дисциплины – 72 часа (2 з.е.)

Екатеринбург, 2021

Разработчик: ст. преподаватель  Бердникова Ю.Г.  
к.с.-х.н., доцент  Жданова Ю.С.

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 комис-  
сией института социально-экономического института

(протокол № 2 от «25» февраля 2021 года).

Председатель методической комиссии СЭИ  /А.В.Чевардин/

Рабочая программа утверждена директором социально-экономического института

Директор СЭИ  /Ю.А.Капустина/

«26» февраля 2021 года

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,.....	5
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
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 и видов учебных занятий .....	7
6. Перечень учебно-методического обеспечения для.....	12
самостоятельной работы обучающихся по дисциплине .....	12
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	15
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	17
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	18
10. Описание материально-технической базы, необходимой для.....	19

# 1. Пояснительная записка

## Введение

Программа для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана на основе принципов *адаптивной физической культуры*. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Адаптивная физическая культура или адаптивная физическая активность (АФА) объединяет все виды двигательной активности и спорта, которые соответствуют интересам и способствуют расширению возможностей студентов с различными ограничениями функций

*Цель адаптивной физической культуры как раздела дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе* – максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья:

-обеспечение оптимального режима функционирования отпущенных природой и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил;

- гармонизация для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

В программу входят теоретический и методико-практический разделы дисциплины, учитывающие особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Программа дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями предполагает решение комплекса педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов, с учетом индивидуальных особенностей студентов и образовательных потребностей в области физической культуры;

- разработку индивидуальных программ физической реабилитации в зависимости от нозологии и индивидуальных особенностей студента с ограниченными возможностями здоровья; разработку и реализацию физкультурных образовательно-реабилитационных технологий, обеспечивающих выполнение индивидуальной программы реабилитации;

- разработку и реализацию методик, направленных на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных студентом после болезни, травмы; обучение новым способам и видам двигательной деятельности; развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента;

- обеспечение психолого-педагогической помощи студентам с отклонениями в состоянии здоровья, использование на занятиях методик психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции, формирование позитивного психоэмоционального настроения;

- включение студентов с ограниченными возможностями в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, то есть в инклюзивную физическую рекреацию.

**Наименование дисциплины – физическая культура и спорт**, относится к блоку Б1 – «Дисциплины (модули)» учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 09.03.03 – «Прикладная информатика» направленность – Цифровая экономика;

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной, относящейся к обязательной части блока Б1.

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

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 21.07.2014, с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2015);

- Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 09.03.03 «Прикладная информатика» (уровень высшего образования бакалавриат),

утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 922;

- Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации (с изменениями, редакция, действующая с 18 марта 2018 года);

- Федеральным законом РФ от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Учебный план адаптированной образовательной программы высшего образования направления 09.03.03 – Прикладная информатика (профиль – Цифровая экономика) подготовки бакалавров по очной и заочной формам обучения, одобренного Ученым советом УГЛТУ (Протокол № 2 от 25.02.2020).

Обучение по адаптированной образовательной программе 09.03.03 – Прикладная информатика (профиль – Цифровая экономика) осуществляется на русском языке.

-Методические рекомендации по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (08.04.2014 N АК-44/05вн);

Обучение по адаптированной образовательной программе 09.03.03 – Прикладная информатика (профиль – Цифровая экономика) осуществляется на русском языке.

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

**Цель** – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни 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.

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

### **В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

– **знать:**

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

-социально-биологические основы физической культуры;

- основы здорового образа жизни студента;

- принципы, средства и методы физической культуры, понятия общей и специальной физической подготовки;

- ВФСК ГТО в системе физического воспитания в вузе;

- основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- основы самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом;
  - понятие и основы профессионально-прикладной подготовки студентов;
  - **уметь:**
    - использовать правильную терминологию и методы индивидуально-типологической диагностики;
    - проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития;
    - творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
    - применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
  - **владеть:**
    - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;
    - ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, социальной адаптации;
    - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и физических качеств;
    - способами оценки и контроля в сфере физической культуры и спорта;
    - методикой построения занятий по физической культуре и спорту;
    - основами здорового образа жизни.
- Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «**Физическая культура и спорт**» реализуется в рамках блока Б.1 «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы).

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1		Безопасность жизнедеятельности	Элективные курсы по физической культуре и спорту

### 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

Виды учебной работы	Всего зачетных единиц/всего академических часов
<b>Очная форма (1 семестр)</b>	
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	
занятия лекционного типа	0,444 / 16
методико-практические	0,5 / 18
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1,048 / 37,75
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	
Зачёт (3)	0,0069 / 0,25
<b>Общая трудоёмкость дисциплины:</b>	<b>2 / 72</b>

\*Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лабораторные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об

организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом УГЛТУ от 25 февраля 2020 года.

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

### 5.1. Трудоемкость разделов дисциплины

очная форма обучения

№раздела	Содержание разделов	Количество часов	
		Контактные занятия с преподавателем	Самостоятельная работа
<b>1</b>	<b>Теоретический раздел</b>		
1.1	<b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	
1.2	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры	2	
1.3	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	
1.4	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	
1.5	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	2	
1.6	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	
1.7	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	
1.8	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	
<b>2.</b>	<b>Методико-практический раздел</b>		
2.1	<b>К теме 2. Социально-биологические основы физической культуры</b> <i>Методико-практическое занятие № 1:</i> -методика проведения занятий ЛФК.		4
2.2	<b>К теме 2. Социально-биологические основы физической культуры</b> <i>Методико-практическое занятие № 2:</i> -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств, на восстановление и развитие функций организма.		8
2.3	<b>К теме № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> <i>Методико-практическое занятие № 3:</i>	2	

	- определение суточного расхода энергии.		
2.4	<b>К теме 2. Социально-биологические основы физической культуры</b> <i>Методико-практическое занятие № 4:</i> -гигиеническая оценка суточного рациона студента.	2	
2.5	<b>К теме № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> <i>Методико-практическое занятие № 5:</i> -методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и оздоровительной направленности;		8
2.6	<b>К теме № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b> <i>Методико-практическое занятие № 6:</i> Оценка физического развития – соматоскопия: -типы телосложения; -определение весоростового индекса Кетле;	2	
2.7	<i>Методико-практическое занятие № 7:</i> Оценка физического развития – соматоскопия: - оценка степени развития плоскостопия; -измерение окружностей; -определение индекса грации;	2	
2.8	<i>Методико-практическое занятие № 8:</i> Оценка физического развития – соматометрия: -определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; -оценка пропорциональности телосложения;	2	
2.9	<i>Методико-практическое занятие № 9:</i> Оценка физического развития – физиометрия: -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); -методика определения мышечной силы рук; -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -методика измерения артериального давления (АД);	2	
2.10	<i>Методико-практическое занятие № 10:</i> Оценка функционального состояния организма: -определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);	2	
2.11	<i>Методико-практическое занятие № 11:</i> Оценка функционального состояния организма: -определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;	2	
2.12	<i>Методико-практическое занятие № 12:</i> Оценка функционального состояния организма: -оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;	2	
2.13	<i>Методико-практическое занятие № 13:</i> Оценка функционального состояния организма: -определение асимметрии зрения;		1,75
2.14	<i>Методико-практическое занятие № 14:</i> Оценка функционального состояния организма:		4

	-оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;		
2.15	<i>Методико-практическое занятие № 15:</i> Оценка функционального состояния организма: -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;		4
2.16	<b>К теме № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b> <i>Методико-практическое занятие № 16:</i> -составление профиограммы избранной профессии, выбор средств физической культуры для поддержания работоспособности		8
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>37,75</b>
	<b>Промежуточная аттестация</b>	0,25	
	<b>Всего I семестр</b>	<b>34,25</b>	<b>37,75</b>

По дисциплине разработан курс с применением дистанционных образовательных технологий для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Все виды учебной нагрузки (лекции, практические занятия) в полном объеме представлены на сайте ЭИОС УГЛТУ.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена возможность выбрать режим ПЭВМ, удобный для обучающегося. Для обеспечения доступа в аудиторию лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предусмотрена возможность перемещения с помощью пандуса раскладного переносного.

## 5.2. Содержание занятий лекционного типа

### Теоретический раздел

#### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 часа)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** 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 (2 часа)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** 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 (2 часа)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** 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 (2 часа)

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** 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 (2 часа)**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** 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 (2 часа)**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** 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 (2 часа)**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** 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 (2 часа)**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** 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. Методико-практический раздел**

**К теме 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

*Методико-практическое занятие № 3 (2 часа):*

- определение суточного расхода энергии;

**К теме 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

*Методико-практическое занятие № 4 (2 часа):*

-гигиеническая оценка суточного рациона студента;

**К теме 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

*Методико-практическое занятие № 6 (2 часа):*

Оценка физического развития – соматоскопия:

-типы телосложения;  
-определение весоростового индекса Кетле;  
*Методико-практическое занятие № 7 (2 часа):*  
Оценка физического развития – соматоскопия:  
- оценка степени развития плоскостопия;  
-измерение окружностей;  
-определение индекса грации;  
*Методико-практическое занятие № 8 (2 часа):*  
Оценка физического развития – соматометрия:  
-определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;  
-оценка пропорциональности телосложения;  
*Методико-практическое занятие № 9 (2 часа):*  
Оценка физического развития – физиометрия:  
-методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);  
-методика определения мышечной силы рук;  
-методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС);  
-методика измерения артериального давления (АД);  
*Методико-практическое занятие № 10 (2 часа):*  
Оценка функционального состояния организма:  
-определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);  
*Методико-практическое занятие № 11 (2 часа):*  
Оценка функционального состояния организма:  
-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;  
*Методико-практическое занятие № 12 (2 часа):*  
Оценка функционального состояния организма:  
-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;

#### 5.4 Детализация самостоятельной работы

№ п/п	Перечень самостоятельной работы	Содержание	Количество часов
1.	Изучение и практическое освоение материала методико-практических занятий	<p><b>К теме 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>  <i>Методико-практическое занятие № 1.</i>  Методика проведения элементов занятий лечебной физической культурой (ЛФК):  -цели и задачи ЛФК;  -особенности проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия согласно нозологии заболевания;  -формы проведения ЛФК;</p> <p><b>К теме 2. Социально-биологические основы физической культуры</b>  <i>Методико-практическое занятие № 2.</i>  Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств, на восстановление и развитие функций организма:  -правила проведения занятий;  -классификация физических упражнений;  -дозировка физической нагрузки;</p>	<p>4</p> <p>8</p>

	<p>-подбор средств ЛФК к применению для воздействия на пораженные системы, органы;</p> <p>-общеукрепляющие средства общей и специальной тренировки;</p> <p>-дыхательные упражнения.</p> <p><b>К теме 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p> <p><i>Методико-практическое занятие № 5:</i></p> <p>-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и оздоровительной направленности:</p> <p>-подбор средств, методов и форм для организации и проведения самостоятельных занятий согласно нозологии обучающегося.</p> <p><b>К теме 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b></p> <p><i>Методико-практическое занятие № 13:</i></p> <p>-определение асимметрии зрения;</p> <p><i>Методико-практическое занятие № 14:</i></p> <p>-оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</p> <p><i>Методико-практическое занятие № 15:</i></p> <p>-оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;</p> <p><b>К теме 16. Профессионально прикладная подготовка студентов</b></p> <p><i>Методико-практическое занятие № 16:</i></p> <p>-составление профессиограммы избранной профессии, выбор средств физической культуры для поддержания работоспособности</p>	<p>8</p> <p>1,75</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>8</p>
<b>ИТОГО:</b>		<b>37,75</b>

Самостоятельная работа способствует закреплению навыков работы с учебно-методической и научной литературой, формированию психофизических качеств обучающихся.

В самостоятельную работу студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» включаются следующие виды учебной деятельности:

- изучение лекционного материала по теории и методике физической культуры;
- изучение и практическое освоение материала методико-практических занятий;
- разработка планов-конспектов для самостоятельных занятий адаптивной, оздоровительной направленности согласно нозологии обучающихся с подбором соответствующих физических упражнений.
- составление профессиограммы избранной профессии, выбор средств физической культуры для поддержания работоспособности.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

### Нормативная литература

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный Закон Российской Федерации от 04.12.2007 г. ФЗ-329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

**Основная и дополнительная учебная литература**

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Количество экземпляров в научной библиотеке
<b>Основная литература</b>			
1.	Бокач, В.М. Методика проведения занятий физической культурой со студентами специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / В.М. Бокач ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. – 80 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494284">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494284</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-1994-8. – Текст : электронный.	2018	[Электронный ресурс]
2.	Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер. – 4-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 420 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500656">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=500656</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9765-0315-1. – Текст : электронный.	2018	[Электронный ресурс]
3.	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	[Электронный ресурс]
4.	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.	2020	[Электронный ресурс]
5.	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	[Электронный ресурс]
6.	Кузнецов, И.А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие : [16+] / И.А. Кузнецов, А.Э. Буров, И.В. Качанов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 179 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=494862</a> (дата обращения: 05.02.2020). – Библиогр.: с. 143-145. – ISBN 978-5-4475-2783-9. – DOI	2019	[Электронный ресурс]

	10.23681/494862. – Текст : электронный.		
	<b>Дополнительная литература</b>		
7.	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	[Электронный ресурс]
8.	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	[Электронный ресурс]
9.	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	[Электронный ресурс]
10.	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	[Электронный ресурс]
11.	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	[Электронный ресурс]

#### Электронные библиотечные системы

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛТУ (<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/> .
3. Экономический портал (<https://institutiones.com/>);
4. Информационная система РБК (<https://ekb.rbc.ru/>);

#### Нормативно-правовые акты

1. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30 ноября 1994 года N 51-ФЗ
2. Профессиональный стандарт 06.015 - " Специалист по информационным системам", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 сентября 2014 г. N 645н.

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

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

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Промежуточный контроль:</b> контрольные вопросы по теоретической части курса; <b>Текущий контроль:</b> выполнение методико-практических заданий; тестовое задания;

### 7.2 Виды, формы и сферы контроля

№ п/п	Вид контроля	Форма контроля	Средства для проведения контроля	График проведения контроля (недели)
1	Текущий контроль	Оценка ответов на контрольные вопросы по теоретическому курсу, рейтинговая оценка	Контрольные вопросы по темам лекций	Еженедельно
2	Текущий контроль	Проверка методико-практических заданий, рейтинговая оценка	Методико-практические задания	Еженедельно
3	Промежуточный контроль	Зачет	Тест	По окончании теоретического и методико-практического обучения

#### 7.2.1. Текущий контроль (ответы на контрольные вопросы по теоретическому курсу), формирование компетенций УК-7

Изучение теоретического материала с последующими ответами на контрольные вопросы по каждой теме теоретического курса. Ответы на вопросы предусматривают индивидуальную работу студентов с учебной, научной литературой для установления степени усвоения изучаемого материала.

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

Ответы на контрольные вопросы должны быть представлены преподавателю в письменном или электронном варианте.

Контрольные вопросы представлены в **приложении 1**.

#### 7.2.2. Текущий контроль (выполнение методико-практических заданий), формирование компетенций УК-7

Выполнение методико-практических заданий является частью самостоятельной работы студентов и предусматривает индивидуальную работу студентов с учебной, научной литературой и первоисточниками по соответствующим курсам. 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 представлены к проверке преподавателю в строго определённые сроки, до начала экзаменационной сессии. Работа должна быть аккуратно оформлена в печатном или письменном виде.

Пример методико-практического задания представлен в **приложении 2**.

### **7.2.3. Промежуточный контроль (тест), формирование компетенций УК-7**

Тестовые задания для проведения промежуточного контроля приводятся в **приложении 3**.

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

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

86-100 баллов – оценка «отлично»: выполнены все требования по теоретическому разделу, сданы все отчёты по методико-практическим занятиям, решено тестовое задание. Работа выполнена в срок, оформление, структура и стиль работы образцовые, работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы.

71-85 баллов – оценка «хорошо»: выполнены большинство требований по теоретическому разделу, сданы не все отчёты по методико-практическим занятиям, решено тестовое задание. В оформлении, структуре и стиле работы нет грубых ошибок, работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы.

51-70 баллов – оценка «удовлетворительно»: не выполнены требования по теоретическому разделу, сданы не все отчёты по методико-практическим занятиям, решено тестовое задание. Работа выполнена с нарушением графика, в оформлении, структуре и стиле работы есть недостатки; работа выполнена самостоятельно, присутствуют собственные обобщения.

50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»: не выполнены требования по теоретическому разделу, сданы не все отчёты по методико-практическим занятиям, не решено тестовое задание. Оформление работы не соответствует требованиям; отсутствуют или сделаны неправильные выводы и обобщения.

## **7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Критерии оценивания выполнения заданий в тестовой форме (промежуточный контроль, формирование компетенции УК-7).**

### **Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций**

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	(отлично)	Теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены
Базовый	(хорошо)	Теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями
Пороговый	(удовлетворительно)	Теоретическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки
Низкий	(неудовлетворительно)	Теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнены, либо содержат грубые ошибки; дополнительная самостоя-

		тельная работа над материалом не привела к какому-либо значительному повышению качества выполнения учебных заданий
--	--	--

**7.4 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** представлены в ПРИЛОЖЕНИИ 1-3.

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»

Учебный материал программы направлен на повышение уровня функциональных способностей, формирование физической культуры личности, овладение методами и средствами физкультурно-оздоровительной деятельности, приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Дисциплина реализуется в виде лекционных, и методико-практических занятий.

Методико-практические занятия предусматривают приобретение студентами знаний практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение умениями самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

При проведении методико-практических занятий преподавателю рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя;
- студентам даются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Для проведения практических занятий студенты распределяются по учебным отделениям:

- основное – для студентов основной и подготовительной медицинских групп;
- специальное медицинское – для студентов специальной медицинской группы и временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья;
- адаптивной физической культуры – для студентов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Формы контроля усвоения студентами содержания дисциплины «Физическая культура и спорт» включают:

- текущий и итоговый контроль успеваемости;

Описание процедуры контроля представлено в фонде оценочных средств по дисциплине.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	<p>В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.</p> <p>В ходе лекций обучающимся рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести конспектирование учебного материала;</li> <li>- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;</li> <li>- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.</li> </ul> <p>В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной</p>

	<p>литературы, дополняющей материал прослушанной лекции, а также пометки, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.</p> <p>Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой. В случаях пропуска занятия студенту необходимо самостоятельно изучить материал и ответить на контрольные вопросы по пропущенной теме во время индивидуальных консультаций.</p>
Самостоятельная работа (изучение теоретического курса)	Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. Основная функция учебников – ориентировать обучающегося в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены будущими бакалаврами по данной дисциплине.
Методико-практические занятия	Практические занятия – это интерактивная форма учебного процесса. Для успешного освоения курса необходимо выполнять методические рекомендации преподавателя, соблюдать технику безопасности на занятиях.
Подготовка к зачету	Подготовка к зачету предполагает: <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение рекомендуемой литературы;</li> <li>- изучение конспектов лекций;</li> </ul>

## 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

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

– практические занятия по дисциплине проводятся с использованием платформы MOODLE, справочной правовой системы «Консультант Плюс».

Практические занятия по дисциплине проводятся с использованием электронных вариантов методических указаний.

В процессе изучения дисциплины учебными целями являются первичное восприятие учебной информации о теоретических основах и принципах работы информационных ресурсов общества, как экономической категории; знать основы современных информационных технологий переработки информации и их влияние на успех в профессиональной деятельности; о современном состоянии уровня и направлений развития вычислительной техники и программных средств;

Для достижения этих целей используются в основном традиционные информативно-развивающие технологии обучения с учетом различного сочетания пассивных форм (лекция, практическое занятие, консультация, самостоятельная работа) и репродуктивных методов обучения (повествовательное изложение учебной информации, объяснительно-иллюстративное изложение) и лабораторно-практических методов обучения (выполнение практических работ).

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

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

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

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

### **Лекционные занятия:**

аудитория, оснащенная презентационной и мультимедийной техникой (интерактивная доска, проектор, экран, ноутбук);

**Методико-практические занятия:** секундомеры, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента. динамометр.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Приложение 1

Фонд оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура и спорт» для промежуточного контроля  
(фрагмент)

#### Контрольно-тестовое задания по теоретическому разделу дисциплины

- 1. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «физическая культура?»**
  - а) зрелищное мероприятие;
  - б) спортивные соревнования;
  - в) часть общей культуры.
- 2. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «физическое воспитание?»**
  - а) учебно-тренировочные занятия;
  - б) педагогический процесс;
  - в) самоподготовка.
- 3. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «спортивная форма?»**
  - а) экипировка спортсменов;
  - б) готовность организма и достижение высоких спортивных результатов;
  - в) саморегулирующаяся система.
- 4. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «гипоксия?»**
  - а) кислородное голодание;
  - б) функция дыхательной системы;
  - в) состав крови.
- 5. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «сила?»**
  - а) атлетизм;
  - б) физическое качество;
  - в) умение двигать тяжелые предметы.
- 6. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «выносливость?»**
  - а) кроссовая подготовка;
  - б) умение преодолевать препятствия;
  - в) физическое качество.
- 7. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «ловкость?»**
  - а) умение координировано преодолевать расстояние при изменяющихся условиях;
  - б) прыжок через препятствие;
  - в) подъём по канату.
- 8. Дайте правильный ответ на вопрос: что такое «быстрота?»**
  - а) прыжок в длину;
  - б) умение совершать движение в минимально короткий отрезок времени;
  - в) способность к быстрому восстановлению организма.
- 9. Дайте правильный ответ на вопрос: Какова величина пульса в состоянии покоя у здорового мужчины:**
  - а) 68 – 72 уд./мин.
  - б) 90 – 96 уд./мин.
  - в) 108 – 114 уд./мин.
- 10. Дайте правильный ответ на вопрос: Какова величина пульса в состоянии покоя у здоровой женщины:**
  - а) 76 – 78 уд./мин.
  - б) 96 – 102 уд./мин.
  - в) 120 – 126 уд./мин.

Фонд оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура и спорт» для промежуточного контроля  
Методико-практическое задание

**Задание 1**

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

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

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

При отсутствии ожирения менее высокий показатель свидетельствует о более крепком телосложении. Если ИП > 30, то человек – астеник, если 30 > ИП > 10 – нормостеник, если 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:** \_\_\_\_\_

Фонд оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура и спорт» для промежуточного контроля  
Тест

**Перечень вопросов к зачёту по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

**1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:**

Выберите один ответ:

- a. Н.А. Семашко
- b. М.В. Ломоносов
- c. П.Ф. Лесгафт
- d. А.С. Макаренко

**2. Основным средством физического воспитания являются:**

Выберите один ответ:

- a. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи
- b. преподаватели физической культуры
- c. оздоровительные силы природы
- d. средства личной и общественной гигиены
- e. физические упражнения

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

Выберите один ответ:

- a. 6-ти минутный бег
- b. плавание 800 метров
- c. бег на 100 метров
- d. бег на лыжах на 3 километра

**4. Одной из основных задач общей физической подготовки является:**

Выберите один ответ:

- a. овладение двигательными умениями и навыками, отвечающим специфике выбранного вида спорта или конкретной профессии
- b. всестороннее и гармоничное развитие человека
- c. относительно устойчивое приобретение функциональных возможностей органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий
- d. достижение высоких спортивных результатов

**5. Специальная физическая подготовка это:**

Выберите один ответ:

- a. формирование предпосылок для успешного решения двигательных задач в различных видах деятельности
- b. достижение высокого уровня психофизической устойчивости
- c. специализированный процесс, содействующий успеху в конкретном виде двигательной деятельности
- d. достижение высокого уровня физической подготовленности, работоспособности при выполнении известных двигательных действий

**6. Способность человека выполнить двигательное действие при условии акцентирования внимания на условиях и результатах действия называется:**

Выберите один ответ:

- a. двигательной адаптацией
- b. двигательным умением высшего порядка
- c. двигательным умением
- d. двигательным навыком

**Фонд оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

*Значения рейтинговых баллов для отдельных видов учебной деятельности студента по дисциплине «Физическая культура и спорт»*

Учебная деятельность по дисциплине оценивается с нескольких позиций:

1. Ответы на контрольные вопросы по темам теоретического обучения – максимум 24 балла;
2. Выполнение и оформление методико-практических заданий – максимум 38 баллов;
3. Тестирование теоретической части – максимум 38 баллов;

№ занятия	Содержание занятий	Ответы на контрольные вопросы по темам теоретического обучения	Выполнение и оформление МПЗ	Тестирование теоретической части
1.	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры	1-4		
2.	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1-4		
3.	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1-4		
4.	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	1-2		
5.	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1-4		
6.	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	1-4		
7.	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	1-2		
8.	<b>К теме 2. Социально-биологические основы физической культуры</b> <i>Методико-практическое занятие № 2:</i> -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств, на восстановление и развитие функций организма.		1-4	
9.	<b>К теме № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</b> <i>Методико-практическое занятие № 3:</i> - определение суточного расхода энергии.		1-4	
10.	<b>К теме 2. Социально-биологические основы физической культуры</b> <i>Методико-практическое занятие № 4:</i> -гигиеническая оценка суточного рациона студента.		1-2	
11.	<b>К теме № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>		1-4	

	<i>Методико-практическое занятие № 5:</i> -методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и оздоровительной направленности;			
12.	<b>К теме № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b> <i>Методико-практическое занятие № 6:</i> Оценка физического развития – соматоскопия: -типы телосложения; -определение весоростового индекса Кетле;		1-2	
13.	<i>Методико-практическое занятие № 7:</i> Оценка физического развития – соматоскопия: - оценка степени развития плоскостопия; -измерение окружностей; -определение индекса грации;		1-2	
14.	<i>Методико-практическое занятие № 8:</i> Оценка физического развития – соматометрия: -определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; -оценка пропорциональности телосложения;		1-2	
15.	<i>Методико-практическое занятие № 9:</i> Оценка физического развития – физиометрия: -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); -методика определения мышечной силы рук; -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -методика измерения артериального давления (АД);		1-2	
16.	<i>Методико-практическое занятие № 10:</i> Оценка функционального состояния организма: -определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);		1-2	
17.	<i>Методико-практическое занятие № 11:</i> Оценка функционального состояния организма: -определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;		1-2	
18.	<i>Методико-практическое занятие № 12:</i> Оценка функционального состояния организма: -оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;		1-2	
19.	<i>Методико-практическое занятие № 13:</i> Оценка функционального состояния организма: -определение асимметрии зрения;		1-2	
20.	<i>Методико-практическое занятие № 14:</i> Оценка функционального состояния организма: -оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;		1-2	
21.	<i>Методико-практическое занятие № 15:</i> Оценка функционального состояния организма: -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;		1-2	
22.	<b>К теме № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов</b> <i>Методико-практическое занятие № 16:</i> -составление профессиограммы избранной профес-		1-4	

	сии, выбор средств физической культуры для поддержания работоспособности			
	<b>Мах</b> <b>ИТОГО: 100</b> <b>баллов</b>	Мах 24 балла	Мах 38 баллов	Мах 24 балла