

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

**Социально-экономический институт**

*Кафедра физического воспитания и спорта*

**Рабочая программа дисциплины**  
включая фонд оценочных средств и методические указания для  
самостоятельной работы обучающихся

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

---

Направление подготовки 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств»

Направленность (профиль) – «Системы автоматического управления»

Программа подготовки – академический бакалавриат

Квалификация - бакалавр

Количество зачётных единиц (часов) – 7 (72)


г. Екатеринбург  
2022

Разработчик: ст. преподаватель Бердникова Ю.Г.  /

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 6 от «02» 02 2022 года).

Зав. кафедрой  / Ю.С. Жданова /

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией инженерно-технического института (протокол № 7 от «03» марта 2022 года).

Председатель методической комиссии ИТИ  /А.А. Чижов /

Рабочая программа утверждена директором инженерно-технического института

Директор ИТИ  /Е.Е. Шишкина/

«24» марта 2022 года

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| 1. Общие положения. ....  | 4  |
| 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы. ....   | 4  |
| 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы. ....   | 5  |
| 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся. ....         | 5  |
| 5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов. ....   | 6  |
| 5.1 Трудоемкость разделов дисциплины. ....  | 6  |
| 5.2 Содержание занятий лекционного типа. ....   | 7  |
| 5.3 Темы и формы занятий семинарского типа. ....  | 8  |
| 5.4 Детализация самостоятельной работы. ....  | 10 |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине. ....  | 13 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. ....   | 15 |
| 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. ....   | 15 |
| 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания. ....   | 15 |
| 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. .... | 18 |
| 7.4 Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций. ....  | 21 |
| 8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся. ....   | 22 |
| 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине. ....   | 23 |
| 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине. ....  | 23 |

## 1. Общие положения.

**Наименование дисциплины** – «Физическая культура и спорт», относится к дисциплинам (модулям) учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств (профиль — Системы автоматического управления). Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части учебного плана.

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 15.03.04 «Автоматизация технологических процессов и производств» (уровень бакалавриата), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 730 от 09.08.2021;
- Учебный план образовательной программы высшего образования направления 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств (профиль - Системы автоматического управления), подготовки бакалавров по очной форме обучения, одобренный Ученым советом УГЛТУ (протокол №3 от 24.03.2022) и утвержденный ректором УГЛТУ (24.03.2022).

Обучение по образовательной программе 15.03.04 – Автоматизация технологических процессов и производств (профиль - Системы автоматического управления) осуществляется на русском языке.

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

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

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

### **Задачи дисциплины:**

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

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

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

#### **Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**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**

Данная учебная дисциплина относится к базовой части учебного плана, что означает формирование в процессе обучения у бакалавра профессиональных знаний и компетенций в рамках выбранного направления, а также навыков производственно-технологической деятельности в подразделениях организаций.

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

#### ***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 «Физическая культура и спорт» 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>34,25</b>              | <b>4,25</b>   |

| Вид учебной работы                        | Всего академических часов |               |
|---|---------------------------|---------------|
|   | очная форма               | заочная форма |
| лекции (Л)                                | 16                        | 2             |
| практические занятия (ПЗ)                 | 18                        | 2             |
| лабораторные работы (ЛР)                  | -                         | -             |
| промежуточная аттестация (ПА)             | 0,25                      | 0,25          |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> | <b>37,75</b>              | <b>67,75</b>  |
| изучение теоретического курса             | 14                        | 24            |
| подготовка к текущему контролю знаний     | 20                        | 40            |
| подготовка к промежуточной аттестации     | 3,75                      | 3,75          |
| <b>Вид промежуточной аттестации:</b>      | <b>Зачет</b>              | <b>Зачет</b>  |
| <b>Общая трудоемкость</b>                 | <b>2/72</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 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                         | Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов       | 2         | -         | -        | 2                       | 0,5                    |
| 2                         | Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры                                 | 2         | -         | -        | 2                       | 3                      |
| 3                         | Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2         | -         | -        | 2                       | 6                      |
| 4                         | Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания         | 2         | 6         | -        | 8                       | 8                      |
| 5                         | Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ                              | 2         | 2         | -        | 4                       | 2                      |
| 6                         | Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                  | 2         | 2         | -        | 4                       | 4                      |
| 7                         | Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                      | 2         | 6         | -        | 8                       | 4,5                    |
| 8                         | Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                 | 2         | 2         | -        | 4                       | 6                      |
| <b>Итого по разделам:</b> |   | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>0</b> | <b>34</b>               | <b>34</b>              |
| Промежуточная аттестация  |   | -         | -         | -        | 0,25                    | 3,75                   |
| <b>Всего:</b>             |   | <b>72</b> |           |          |                         |                        |

#### Заочная форма обучения

| № п/п                     | Наименование раздела дисциплины   | Л        | ПЗ       | ЛР       | Всего контактной работы | Самостоятельная работа |
|---------------------------|---|----------|----------|----------|-------------------------|------------------------|
| 1                         | Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов       | 2        | -        | -        | 2                       | 0,5                    |
| 2                         | Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры                                 | -        | 2        | -        | 2                       | 5                      |
| 3                         | Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | -        | -        | -        | -                       | 8                      |
| 4                         | Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания         | -        | -        | -        | -                       | 14                     |
| 5                         | Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ                              | -        | -        | -        | -                       | 4                      |
| 6                         | Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                  | -        | -        | -        | -                       | 8                      |
| 7                         | Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                      | -        | -        | -        | -                       | 18,5                   |
| 8                         | Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                 | -        | -        | -        | -                       | 6                      |
| <b>Итого по разделам:</b> |   | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>0</b> | <b>4</b>                | <b>64</b>              |
| Промежуточная аттестация  |   | -        | -        | -        | 0,25                    | 3,75                   |
| <b>Всего:</b>             |   |          |          |          |                         | <b>72</b>              |

### **5.2 Содержание занятий лекционного типа**

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  
Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом  
Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов  
Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль эффективности профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы.

### 5.3 Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом предусмотрены практические занятия.

| № | Наименование раздела дисциплины (модуля)  | Форма проведения занятия | Трудоёмкость, час |         |
|---|---|--------------------------|-------------------|---------|
|   |   |                          | очная             | заочная |
| 1 | <b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. |                          | 6                 | 2       |



|   |   |                               |   |   |
|---|---|-------------------------------|---|---|
|   | -методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия;<br>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств;  | методико-практические занятия | 4 | - |
|   | Методико-практическое задание № 5<br>-методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС);<br>-определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС;   | методико-практические занятия | 2 | 2 |
| 2 | <b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ.  |                               | 2 | - |
|   | -методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО;   | методико-практическое занятие | 2 | - |
| 3 | <b>Тема № 6</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.   |                               | 2 | - |
|   | -методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;   | методико-практические занятия | 2 | - |
| 4 | <b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  |                               | 6 | - |
|   | Методико-практическое задание № 7.<br><b>Оценка физического развития – физиометрия:</b><br>-методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);<br>-методика определения мышечной силы рук;<br>-методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС);<br>-методика измерения артериального давления (АД);   | методико-практические занятия | 1 | - |
|   | Методико-практическое задание № 8.<br><b>Оценка функционального состояния организма:</b><br>-определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);<br>-определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;<br>-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского; | методико-практические занятия | 1 | - |
|   | Методико-практическое задание № 10.<br>-определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;<br>-определение асимметрии зрения;<br>-оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170;   | методико-практические занятия | 1 | - |
|   | Методико-практическое задание № 12.<br><b>Оценка функционального состояния организма:</b><br>-определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;<br>-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;               | методико-практическое занятие | 1 | - |
|   | Методико-практическое задание № 13.<br>-определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона;<br>-определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки;<br>-оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;  | методико-практические занятия | 2 | - |

|                     |  |                               |           |          |
|---------------------|--|-------------------------------|-----------|----------|
| 7                   | <b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.  |                               | 2         | -        |
|                     | -методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;<br>-методика проведения производственной гимнастики; | методико-практические занятия | 2         | -        |
| <b>Итого часов:</b> |  |                               | <b>18</b> | <b>2</b> |

#### 5.4 Детализация самостоятельной работы

##### Очная форма

| № | Наименование раздела дисциплины (модуля)  | Вид самостоятельной работы  | Трудоёмкость, час |
|---|---|---|-------------------|
| 1 | <b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br><i>Методико-практическое задание № 1</i><br>Составление спортивного анамнеза   | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 0,5               |
| 2 | <b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры  | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 2                 |
|   | <i>Методико-практическое задание № 2</i><br>Биоритмологическая адаптация человека   | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 1                 |
| 3 | <b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 2                 |
|   | <i>Методико-практическое задание № 3-4</i><br>- определение суточного расхода энергии;<br>-гигиеническая оценка суточного рациона студента;   | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 4                 |
| 4 | <b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 2                 |
|   | -методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.   | Освоение методики выполнения;   | 4                 |
|   | -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.   | Освоение методики выполнения;   | 2                 |
| 5 | <b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 2                 |
| 6 | <b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 2                 |
|   | -методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;   | Освоение методики выполнения;   | 2                 |
| 7 | <b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.  | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 2                 |
|   | Методико-практическое задание № 6.<br><b>Оценка физического развития – соматоскопия:</b><br>-типы телосложения;<br>-определение весоростового индекса Кетле;<br>-определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;<br>-оценка пропорциональности телосложения; | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 0,5               |

|                     |  |   |              |
|---------------------|--|---|--------------|
|                     | Методико-практическое задание № 9.<br><i>Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</i><br><i>-оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина;</i><br><i>-оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы;</i> | Освоение методики выполнения;   | 1            |
|                     | Методико-практическое задание № 11.<br><i>-оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</i><br><i>-оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</i><br><i>-оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;</i>   | Освоение методики выполнения;   | 1            |
| 8                   | <b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.  | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю | 2            |
|                     | <i>-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;</i><br><i>-методика проведения производственной гимнастики</i>  | Освоение методики выполнения;   | 4            |
|                     | Подготовка к промежуточной аттестации  |   | 3,75         |
| <b>Итого часов:</b> |  |   | <b>37,75</b> |

#### Заочная форма

| № | Наименование раздела дисциплины (модуля)  | Вид самостоятельной работы  | Трудоёмкость, час |
|---|---|---|-------------------|
| 1 | <b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.<br><i>Методико-практическое задание № 1</i><br>Составление спортивного анамнеза | Освоение методики выполнения  | 0,5               |
| 2 | <b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры  | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 4                 |
|   | <i>Методико-практическое задание № 2</i><br>Биоритмологическая адаптация человека   | Освоение методики выполнения  | 1                 |
| 3 | <b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 4                 |
|   | <i>Методико-практическое задание № 3-4</i><br>- определение суточного расхода энергии;<br>-гигиеническая оценка суточного рациона студента;                                   | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 4                 |
| 4 | <b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 4                 |
|   | <i>-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.</i>  | Освоение методики выполнения;   | 6                 |
|   | <i>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.</i>  | Освоение методики выполнения;   | 4                 |
| 5 | <b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 2                 |
|   | <i>-методика сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>  | Освоение методики выполнения;   | 2                 |

|   |  |   |     |
|---|--|---|-----|
| 6 | <b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями  | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 4   |
|   | <i>-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>   | Освоение методики выполнения;   | 4   |
| 7 | <b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю             | 4   |
|   | Методико-практическое задание № 6.<br><b>Оценка физического развития – соматоскопия:</b><br><i>-типы телосложения;</i><br><i>-определение весоростового индекса Кетле;</i><br><i>-определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</i><br><i>-оценка пропорциональности телосложения;</i>  | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 0,5 |
|   | Методико-практическое задание № 7.<br><b>Оценка физического развития – физиометрия:</b><br><i>-методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);</i><br><i>-методика определения мышечной силы рук;</i><br><i>-методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС);</i><br><i>-методика измерения артериального давления (АД);</i>  | Освоение методики выполнения  | 2   |
|   | Методико-практическое задание № 8.<br><b>Оценка функционального состояния организма:</b><br><i>-определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);</i><br><i>-определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</i><br><i>-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;</i> | Освоение методики выполнения  | 2   |
|   | Методико-практическое задание № 9.<br><i>Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</i><br><i>-оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина;</i><br><i>-оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы;</i>   | Освоение методики выполнения;   | 2   |
|   | Методико-практическое задание № 10.<br><i>-определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;</i><br><i>-определение асимметрии зрения;</i><br><i>-оценка физической работоспособности с помощью теста PWC170;</i>   | Освоение методики выполнения;   | 2   |
|   | Методико-практическое задание № 11.<br><i>-оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</i><br><i>-оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</i><br><i>-оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;</i>   | Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания | 2   |

|                     |   |   |              |
|---------------------|---|---|--------------|
|                     | Методико-практическое задание № 12.<br><b>Оценка функционального состояния организма:</b><br>-определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;<br>-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи; | Освоение методики выполнения  | 2            |
|                     | Методико-практическое задание № 13.<br>-определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона;<br>-определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки;<br>-оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;  | Освоение методики выполнения  | 2            |
| 8                   | <b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.   | Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю | 2            |
|                     | -методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;<br>-методика проведения производственной гимнастики   | Освоение методики выполнения;   | 4            |
|                     | Подготовка к промежуточной аттестации   |   | 3,75         |
| <b>Итого часов:</b> |   |   | <b>67,75</b> |

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

### Основная и дополнительная литература

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

|                                  |  |      |   |
|----------------------------------|--|------|---|
| 4.                               | Малозёмов, О.Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. –30 с. : ил. URL: <a href="http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328">http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328</a>  | 2020 | Электронный ресурс УГЛТУ                            |
| 5.                               | Малоземов, О. Ю. Травматизм при физкультурно-спортивных занятиях в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для обучающихся всех медицинских групп здоровья, дисциплина «Физическая культура» / О. Ю. Малоземов, Ю. Г. Бердникова ; Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. - Электрон. текстовые дан. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2018. - 36 с. <a href="http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040">http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040</a>  | 2018 | Электронный ресурс УГЛТУ                            |
| <b>Дополнительная литература</b> |  |      |   |
| 6.                               | Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный.  | 2017 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 7.                               | Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a> – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.   | 2016 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 8.                               | Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426469">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426469</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.  | 2015 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 9.                               | Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный. | 2017 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 10.                              | Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.  | 2014 | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |

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

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

#### **Электронные библиотечные системы**

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронно-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 дис-

циплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

- ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>
- ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru>
- Электронная база периодических изданий ИВИС <https://dlib.eastview.com/>
- Электронный архив УГЛТУ (<http://lib.usfeu.ru/>)

#### **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/>
4. Информационная система «ТЕХНОРМАТИВ» - (<https://www.technormativ.ru/>)
5. «Техэксперт» - профессиональные справочные системы – (<http://техэксперт.рус/>);

#### **Профессиональные базы данных**

1. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
2. Экономический портал (<https://institutions.com/>);
3. Информационная система РБК (<https://ekb.rbc.ru/>);
4. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>);
5. База данных «Единая система конструкторской документации» - (<http://eskd.ru/>);
6. База стандартов и нормативов – (<http://www.tehlit.ru/list.htm>);

#### **Нормативно-правовые акты**

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

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

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

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

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

Очная форма обучения

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

*Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 34*

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

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

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

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 26

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 исследователь-

ский 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.

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

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

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

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

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 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 вопроса, за каждый правильный ответ обучающийся получает 1 балл.

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

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

Заочная форма обучения

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

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

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

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

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



Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 50

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

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

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

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

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

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

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

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

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40*

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

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

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

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

**7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**  
**Методико-практическое задание (текущий контроль формирования УК-7)**

**ПОЗНАЙ СЕБЯ**

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

**Частота сердечных сокращений (пульс).** ЧСС человека можно определить по пульсу. Пульс – колебания стенки артерии (кровеносных сосудов) при пульсации крови. Обычно пульс считается на сонной или лучевой артерии. (Смотри приложение 5).

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

**ЗАДАНИЕ № 1**

Подсчитайте свою частоту сердечных сокращений в покое.

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

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

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

Для определения уровня функциональной подготовленности используются различные функциональные пробы.

**ЗАДАНИЕ № 2**

Медленно встаньте. Подсчитайте свой пульс за 15 сек.

\_\_\_\_\_ × 4 = \_\_\_\_\_

ударов в мин

Определите разность между ЧСС (стоя) и ЧСС (сидя)

= \_\_\_\_\_

**ЗАДАНИЕ № 3**

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

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

| № упр.          | Содержание упражнений   | Дозировка (кол-во повторений) | ЧСС за 1 мин.  | Время отдыха между упражнениями  |
|-----------------|---|-------------------------------|--|--|
| <b>Разминка</b> |   |                               |  |  |
| 1.              | Общеразвивающие упражнения:<br>-вращения в кистевых, локтевых, плечевых суставах<br>-амплитудные махи руками вперед-назад, разноименно;<br>-махи за головой;<br>-рывки перед грудью с поворотом туловища; | Каждое упражнение по 4-6 раз  | ЧСС измеряется сразу после завершения суставной разминки<br><b>измеряем ЧСС _____ уд. в мин.</b> | Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом<br><b>измеряем ЧСС _____ уд. в мин.</b> |
| 2.              | Ходьба на месте.  | 30 сек.                       | измеряем ЧСС<br><b>_____ ударов в мин.</b>   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br><b>_____ ударов в мин.</b>                                   |
| 3.              | Бег на месте  | 30 сек.                       | измеряем ЧСС<br><b>_____ ударов в мин.</b>   | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br><b>_____ ударов в мин.</b>                                   |

|   |   |                                    |  |  |
|---|---|------------------------------------|--|--|
| 4.  | -наклоны вперед в стойке «ноги вместе»;<br>-повороты туловища в наклоне («мельница»)<br>выпады вперед поочередно каждой ногой;<br>-выпады в стороны поочередно; | Каждое упражнение по 4-6 раз       | ЧСС измеряется сразу после завершения основной разминки<br><b>измеряем ЧСС _____ ударов в мин.</b> | Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом<br><b>измеряем ЧСС _____ ударов в мин</b> |
| <b>Основная часть</b>                                     |   |                                    |  |  |
| 1   | Приседания  | 15 раз                             | измеряем ЧСС _____ 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)<br>15 раз (юноши) | измеряем ЧСС _____ ударов в мин.   | Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ ударов в мин.  |
| 6   | Планка  | 30 сек.                            | Измеряем ЧСС _____ уд. в мин.  | Отдых 30 секунд, (измеряем ЧСС)  |
| <b>Заключительная часть (приложение 2,3,4 по выбору):</b> |   |                                    |  |  |
| 1.  |   | Каждое упражнение по 4-6 раз       | ЧСС измеряется сразу после завершения упражнений   | Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом   |
|   | 1 мин. после нагрузки   | -                                  | измеряем ЧСС _____ ударов в мин.   |  |
|   | 2 мин. после нагрузки   | -                                  | измеряем ЧСС _____ ударов в мин.   |  |
|   | 3 мин. после нагрузки   | -                                  | измеряем ЧСС _____ ударов в мин.   |  |

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

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

#### Задание 1

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

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

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

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:

**Окружность грудной клетки в паузе × 100%**

**Рост**

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

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

**Вывод:** \_\_\_\_\_

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

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

Выберите один ответ:

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

2. Основным средством физического воспитания являются:

Выберите один ответ:

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

3. Спорт – это:

Выберите один ответ:

- а. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
- б. собственно, соревновательная деятельность, специальная практика подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
- в. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей

4. Основу профилактики нарушений осанки составляют:

Выберите один ответ:

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

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

Выберите один ответ:

- а. бег на лыжах на 3 километра
- б. бег на 100 метров

- с. 6-ти минутный бег
- d. плавание 800 метров

6. К числу основных физических качеств относят:

Выберите один или несколько ответов:

- а. быстрота
- b. сила
- с. гипоксия
- d. лабильность
- e. гибкость
- f. выносливость
- g. ловкость
- h. вестибулярная выносливость

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

Выберите один ответ:

- а. динамическими
- b. атлетическими
- с. скоростно-силовыми
- d. силовыми
- e. общеразвивающими
- f. скоростными

8. Пассивная гибкость это:

Выберите один ответ:

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

9. Средства физического воспитания делятся на:

Выберите один ответ:

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

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

| Уровень сформированных компетенций | Оценка  | Пояснения  |
|------------------------------------|---------|--|
| Высокий                            | зачтено | Теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены.<br>Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности. |
| Базовый                            | зачтено | Теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями.   |

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

## 8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

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

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль в контроле за работой студентов).

*Формы самостоятельной работы* разнообразны. Они включают в себя:

- изучение и систематизацию официальных государственных документов: законов, постановлений, указов, нормативно-инструкционных и справочных материалов с использованием информационно-поисковых систем «Консультант Плюс», «Гарант», глобальной сети «Интернет»;

- изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств официальной, статистической, периодической и научной информации;

- выполнение методико-практических заданий по теме дисциплины;

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

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

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

- выполнение методико-практических заданий;

- подготовка к выполнению тестового задания;

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

Данный тест используется:

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

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

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступать 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 MicrosoftOffice (PowerPoint).
- Практические занятия по дисциплине проводятся с использованием платформы MOODLE.

Практические занятия по дисциплине проводятся с использованием методической литературы. В процессе изучения дисциплины учебными целями являются первичное восприятие учебной информации о теоретических основах и принципах проведения научных экспериментов и обработки их данных, структурирование полученных знаний и развитие интеллектуальных умений, ориентированных на способы деятельности репродуктивного характера. Посредством использования этих интеллектуальных умений достигаются узнавание ранее усвоенного материала в новых ситуациях, применение абстрактного знания в конкретных ситуациях.

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

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

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

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

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

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

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### *Требования к аудиториям*

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
|--|--|
| <i>Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации</i> | <p style="text-align: center;">Учебная мебель (столы, стулья), доска</p> <p style="text-align: center;">Переносные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор);</li> <li>- комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.</li> </ul>   |
| <i>Помещение для практических занятий</i>  | <p style="text-align: center;"><b>Специальные помещения для проведения практических занятий:</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Дворец спорта:</i></p> <p>Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тuner, 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.</p> <p style="text-align: center;"><i>Зал борьбы и бокса</i> включает в себя следующее оборудование: секундомеры, метро-тuner, 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.</p> <p>Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.</p> <p style="text-align: center;"><i>Стадион:</i> 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> |
| <i>Помещения для самостоятельной работы</i>  | <p>Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУ</p>  |
| <i>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</i>                                       | <p>Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования</p>   |