

**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 38.03.01 «Экономика»  
Направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»  
Квалификация – бакалавр  
Количество зачетных единиц (*часов*) – 2 (72)

Екатеринбург 2024

Разработчик: старший преподаватель



Ю.Г. Бердникова

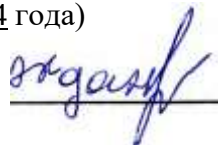
к.н., доцент



Ю.С. Жданова

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта  
(протокол № \_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 года)

Заведующий кафедрой



Ю.С. Жданова

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комис-  
сией и социально-экономического института  
(протокол №  2  от «  20  »  марта  2024 года)

Председатель методической комиссии СЭИ



А.В. Чевардин

Рабочая программа утверждена директором социально-экономического института

Директор СЭИ



Ю.А. Капустина

«20 » марта 2024 г.

## 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  |
| Очно-заочная форма обучения.....                                                                                                                                                                                                   | 6  |
| 5.2. Содержание занятий лекционного типа.....                                                                                                                                                                                      | 6  |
| 5.3. Темы и формы занятий семинарского типа.....                                                                                                                                                                                   | 8  |
| 5.4 Детализация самостоятельной работы.....                                                                                                                                                                                        | 9  |
| 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине .....                                                                                                                                                                   | 12 |
| 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....                                                                                                                                   | 14 |
| 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....                                                                                                                   | 14 |
| 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....                                                                                                   | 14 |
| 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 ..... | 16 |
| 7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций .....                                                                                                                                                        | 19 |
| 8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....                                                                                                                                                              | 20 |
| 9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....                                                                                                                | 21 |
| 10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....                                                                                                             | 22 |

## **1. Общие положения**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части (блоку Б1) учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) направления подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

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;

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 №245;

– Приказ Минобрнауки России от 19.07.2022 г. №662 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.02.2019 № 103н «Об утверждении профессионального стандарта «Бухгалтер»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.06.2015 № 398н «Об утверждении профессионального стандарта «Внутренний аудитор»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19.10.2015 № 728н «Об утверждении профессионального стандарта «Аудитор»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 954 от 12.08.2020;

– Учебный план образовательной программы высшего образования направления 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», подготовки бакалавров по очно-заочной форме обучения, одобренный Ученым советом УГЛУТУ (протокол № 3 от 21.03.2024) и утвержденный ректором УГЛУТУ (21.03.2024).

Обучение по образовательной программе 38.03.01 «Экономика» направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» осуществляется на русском языке.

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

Целью изучения дисциплины является реализация требований, установленных в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования. Преподавание строится исходя из требуемого уровня подготовки студентов, обучающихся по данному направлению подготовки. 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 дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

– понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

– знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

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

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

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

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

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

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

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

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

**уметь:** планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности; проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития;

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

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках блока Б1.О «Дисциплины (модули)» обязательной части учебного плана направления подготовки, что означает формирование в процессе обучения у бакалавра универсальных компетенций в рамках выбранного профиля.

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

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

| Обеспечивающие | Сопутствующие | Обеспечиваемые                                                           |
|----------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------|
| -              | -             | Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы |

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

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа).

| Виды учебной работы                                     | Академические часы |
|---------------------------------------------------------|--------------------|
|                                                         | Очно-заочная форма |
| Контактная работа с преподавателем*                     | 10,25              |
| в том числе:                                            |                    |
| - занятия лекционного типа (ЛЗ)                         | 6                  |
| - занятия семинарского типа (практические занятия) (ПЗ) | 4                  |

| Виды учебной работы                          | Академические часы |
|----------------------------------------------|--------------------|
|                                              | Очно-заочная форма |
| - промежуточная аттестация (ПА)              | 0,25               |
| Самостоятельная работа студентов (СР)        | 61,75              |
| в том числе:                                 |                    |
| - изучение теоретического курса (ТО)         | 20                 |
| - подготовка к текущему контролю (ТК)        | 38                 |
| - подготовка к промежуточной аттестации (ПА) | 3,75               |
| Вид промежуточной аттестации                 | Зачет              |
| Общая трудоемкость дисциплины                | 72                 |

\*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

#### Очно-заочная форма обучения

| № п/п                    | Наименование раздела (темы) дисциплины                                                     | ЛЗ        | ПЗ       | Всего контактной работы | Самостоятельная работа |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------------------|------------------------|
| 1                        | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов       | -         | -        | -                       | 4                      |
| 2                        | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры                                 | -         | -        | -                       | 8                      |
| 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         | 2         | -        | 2                       | 8                      |
| 5                        | Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ                              | -         | -        | -                       | 6                      |
| 6                        | Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                   | 2         | -        | 2                       | 8                      |
| 7                        | Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                       | -         | 4        | 4                       | 8                      |
| 8                        | Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                  | 2         | -        | 2                       | 8                      |
| <b>Итого по разделам</b> |                                                                                            | <b>6</b>  | <b>4</b> | <b>10</b>               | <b>58</b>              |
| Промежуточная аттестация |                                                                                            | x         | x        | 0,25                    | 3,75                   |
| <b>Всего часов</b>       |                                                                                            | <b>72</b> |          |                         |                        |

### 5.2. Содержание занятий лекционного типа

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

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

## Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

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

### 5.3. Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

| № п/п | Тема семинарских занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Форма проведения занятия      | Трудоемкость, часов |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                               | Очно-заочная форма  |
| 1     | Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                             | 2                   |
|       | <i>Методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия. Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств</i>                                                                                                                                                                                 | методико-практические занятия | -                   |
|       | <i>Методико-практическое занятие:<br/>-методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС);<br/>-определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС</i>                                                                                                                                                            | методико-практические занятия | 2                   |
| 2     | Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                             | -                   |
|       | <i>Методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | методико-практические занятия | -                   |
| 3     | Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                             | -                   |
|       | <i>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности</i>                                                                                                                                                                                                                        | методико-практические занятия | -                   |
| 4     | Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -                             | 2                   |
|       | <i>Оценка физического развития – физиометрия:<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);</i>                                                                               | методико-практические занятия | 1                   |
|       | <i>Оценка функционального состояния организма:<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;</i> | методико-практические занятия | 1                   |

| №<br>п/п    | Тема семинарских занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Форма проведения<br>занятия   | Трудоемкость,<br>часов |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------|
|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               | Очно-заочная<br>форма  |
|             | <i>Определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;<br/>Определение асимметрии зрения;<br/>Оценка физической работоспособности с помощью теста RWC170</i>                                                                                                                                 | методико-практические занятия | -                      |
|             | <i>Оценка функционального состояния организма:<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</i> | методико-практические занятия | -                      |
|             | <i>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</i>                                                                          | методико-практические занятия | -                      |
| 5           | Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                                                                                                                                                                                                                                                                 | -                             | -                      |
|             | <i>Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки<br/>Методика проведения производственной гимнастики</i>                                                                                                                                                                          | методико-практические занятия | -                      |
| Всего часов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                               | <b>4</b>               |

#### 5.4 Детализация самостоятельной работы

##### Очно-заочная форма обучения

| №  | Наименование раздела (темы)<br>дисциплины                                                                                                                                                                                                                    | Вид<br>самостоятельной<br>работы                              | Трудо-<br>ёмкость,<br>час |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1. | Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                                                                                                                                         | Изучение теоретического курса                                 | 2                         |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                              | Подготовка к текущему контролю                                | 2                         |
| 2. | Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры                                                                                                                                                                                                   | Изучение теоретического курса                                 | 2                         |
|    | Оценка физического развития – физиометрия:<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) | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения) | 2                         |
| 3. | Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.                                                                                                                                                                  | Изучение теоретического курса                                 | 2                         |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                              | Подготовка к текущему контролю                                | 2                         |
|    | Методико-практическое задание<br>- <i>определение суточного расхода энергии;</i><br>- <i>гигиеническая оценка суточного рациона студента;</i>                                                                                                                | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения) | 2                         |

| №  | Наименование раздела (темы) дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Вид самостоятельной работы                                                             | Трудоёмкость, час |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 4. | Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.                                                                                                                                                                                                                                                           | Изучение теоретического курса                                                          | 4                 |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Подготовка к текущему контролю                                                         | 2                 |
|    | Круговая тренировка – как метод воспитания физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
|    | Методико-практическое задание<br>-1,5–мильный тест Купера (мин);<br>-проба Абалакова (см);<br>-проба Бондаренко (с.);                                                                                                                                                                                                                         | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
|    | -методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.<br>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.                                                                                                                                                                  | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
| 5. | Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Изучение теоретического материала                                                      | 2                 |
|    | - методика сдачи нормативов ВФСК ГТО                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
| 6. | Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                                                                                                                                                                                                      | Изучение теоретического курса                                                          | 3                 |
|    | - методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;                                                                                                                                                                                                            | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
| 7. | Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                                         | Изучение теоретического курса                                                          | 2                 |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Подготовка к текущему контролю                                                         | 2                 |
|    | Оценка физического развития – соматометрия:<br>-определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье<br>- оценка пропорциональности телосложения                                                                                                                                                           | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
|    | - оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкин<br>-оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы                                                                                                                                                                    | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
|    | Оценка функционального состояния организма:<br>-определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС)<br>-определение выраженности развития силы, скорости и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповалово;<br>-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 1                 |
|    | Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье<br>-Определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС<br>-определение весоростового индекса Кетле                                                                                            | Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия) | 0,5               |

| №                        | Наименование раздела (темы) дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Вид самостоятельной работы                                                             | Трудоёмкость, час |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                          | -определение асимметрии зрения<br>-оценка физической работоспособности с помощью теста PWC170                                                                                                                                                                                                                                   | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
|                          | Оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко<br>Оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра                                                                                                                                                                                                               | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
|                          | Оценка функционального состояния организма:<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 | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 1                 |
|                          | Исследование координационной функции нервной системы с помощью:<br>-модифицированной пробы Ромберга;<br>-пробы Озерецкого;<br>-пробы Яруцкого;<br>Оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);                                                                                                        | Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия) | 0,5               |
|                          | -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                                                                     | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
| 8.                       | Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.                                                                                                                                                                                                                                                      | Изучение теоретического курса                                                          | 2                 |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Подготовка к текущему контролю                                                         | 2                 |
|                          | -методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;<br>-методика проведения производственной гимнастики                                                                                                                                                                   | Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)                          | 2                 |
| Итого по разделам        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        | 58                |
| Промежуточная аттестация |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Подготовка к зачету                                                                    | 3,75              |
| Всего часов              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                        | 61,75             |

**6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине**  
**Основная и дополнительная учебная литература**

| № п/п                            | Автор, наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Год издания | Примечание                                          |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Основная литература</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                     |
| 1.                               | Методико-практические занятия как форма освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе: учебно-методическое пособие / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова, Ю. Г. Бердникова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2022. – 68 с. URL: <a href="https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/11671">https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/11671</a>                                                                                                                     | 2022        | Электронный ресурс УГЛТУ                            |
| 2                                | Будейкина, Е. М. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента: учебно-методическое пособие / Е. М. Будейкина. – Брянск: Брянский ГАУ, 2022. – 24 с. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/305156">https://e.lanbook.com/book/305156</a> .                                                                                                                                                                                                                        | 2022        | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 3                                | Глухенькая, Н. М. Физическая культура и спорт в вузе: учебно-методическое пособие / Н. М. Глухенькая, А. Н. Глухенький, В. Е. Романов. – Екатеринбург: УрГАХУ, 2022. – 51 с. – ISBN 978-5-7408-0319-7 – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/318863">https://e.lanbook.com/book/318863</a>                                                                                                                                                                                                                  | 2022        | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 4                                | Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. – Санкт-Петербург: Лань, 2023. – 128 с. – ISBN 978-5-507-45330-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. – URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/292865">https://e.lanbook.com/book/292865</a>                                                                                                                                                                                                                               | 2023        | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| 5                                | Физическая культура и спорт. Курс лекций: учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.]; научный редактор А. Н. Махнин. – Воронеж: ВГПУ, 2022. – 276 с. – ISBN 978-5-00044-881-6. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/253403">https://e.lanbook.com/book/253403</a>                                                                                                                                                                                                           | 2022        | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |
| <b>Дополнительная литература</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |             |                                                     |
| 6                                | Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учебное пособие / В. Ф. Кошелев [и др.]; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет. – Екатеринбург, 2015. – 463 с.: ил. – Библиогр.: с. 426–1428. URL: <a href="https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/4900">https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/4900</a>                                                                                                                                                                                           | 2015        | Электронный ресурс УГЛТУ                            |
| 7                                | 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                            |
| 8                                | Малозёмов, 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. Малозёмов, 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                            |
| 9                                | Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных тех-                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2017        | Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю* |

| № п/п | Автор, наименование                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Год издания | Примечание                                          |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------|
|       | ногий, 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |                                                     |
| 10    | Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрияшина, 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* |
| 11    | Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / 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* |
| 12    | Физическая культура: учебник / 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* |
| 13    | 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

– электронно-библиотечная система «Лань», коллекции издательства «Лань» (<http://e.lanbook.com/>); Дог. №025/24/-ЕП-44-03 от 25.03.24; срок действия с 09.04.2024 до 09.04.2025; коллекции других издательств Дог. №024/24/-ЕП-44-03 от 25.03.24; срок действия с 09.04.2024 до 09.04.2025; коллекция "ФПУ. 10-11 кл. Изд-во "Просвещение" Дог. № 035/24-ЕП-44-03 от 29.05.2024; срок действия с 01.09.2024 до 01.09.2025; сетевая электронная библиотека Дог. №0136/20-223-06 от 24.03.20;

– электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Договор №038/24-ЕП-44-03 от 19.06.2024 (<http://biblioclub.ru/>);

- универсальная база данных East View (ООО «ИВИС»), Договор № 407-П/002/25-ЕП-44-0 от 13.01.25 (<http://www.ivis.ru/>).

Срок действия договоров продлевается ежегодно.

#### Справочные и информационные системы

– справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>). Договор сопровождения экземпляров системы КонсультантПлюс №025/ЗК от 25.02.2025. Срок с 25.02.2025 г по 24.02.2026 г.;

– справочно-правовая система «Система ГАРАНТ». Свободный доступ (режим доступа: <http://www.garant.ru/company/about/press/news/1332787/>);

– программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» (URL: <https://www.antiplagiat.ru/>). Договор №6414/0107/23-ЕП-223-03 от 27.02.2023 года.

– Информационная система 1С: ИТС (<http://its.1c.ru/>). Режим доступа: свободный

Срок действия договоров продлевается ежегодно.

#### Профессиональные базы данных

- Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика (<http://www.gks.ru/>). Режим доступа: свободный;
- Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов // Акционерное общество «Информационная компания «Кодекс» (<https://docs.cntd.ru/>). Режим доступа: свободный;
- Экономический портал (<https://instituciones.com/>). Режим доступа: свободный;
- Информационная система РБК (<https://ekb.rbc.ru/>). Режим доступа: свободный;
- Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>). Режим доступа: свободный;
- База полнотекстовых и библиографических описаний книг и периодических изданий (<http://www.ivis.ru/products/udbs.htm>). Режим доступа: свободный;
- ГлавбухСтуденты: Образование и карьера (<http://student.1gl.ru/>). Режим доступа: свободный.

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа – [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) [Электронный ресурс] – Режим доступа – [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038).

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

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

| Компетенции                                                                                                                                    | Вид и форма контроля                                                                                                                                                                                                  | Семестр |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Текущий контроль:</b><br>посещаемость занятий;<br>выполнение и оформление методико-практических заданий;<br>выполнение тестового задания.<br><b>Промежуточный контроль:</b> зачет (оценка всех видов деятельности) | 1       |

Этап формирования компетенций:

УК-7 – первый (проведение занятий лекционного типа, самостоятельная работа обучающихся);

УК-7 – второй (проведение занятий семинарского типа, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача зачета).

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

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

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 10 баллов.

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

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

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

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 50.

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

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

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

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

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

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

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

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

Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40.

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

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

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

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

1) посещаемость занятий;

2) выполнение и оформление методико-практических заданий;

3) прохождение тестового задания.

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

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

#### Методико-практическое задание (текущий контроль формирования компетенции 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.

\_\_\_\_\_  $\times 4 =$  \_\_\_\_\_  
ударов в мин.

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

##### Задание 3

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

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

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

| № упр.                                                   | Содержание упражнений                                                                                                                                                | Дозировка (кол-во повторений)      | ЧСС за 1 мин.                                                                                 | Время отдыха между упражнениями                                                                |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                          | -махи за головой;<br>-рывки перед грудью с поворотом туловища;                                                                                                       |                                    |                                                                                               |                                                                                                |
| 2                                                        | Ходьба на месте                                                                                                                                                      | 30 сек.                            | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                                            | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                         |
| 3                                                        | Бег на месте                                                                                                                                                         | 30 сек.                            | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                                            | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                         |
| 4                                                        | - наклоны вперед в стойке «ноги вместе»;<br>- повороты туловища в наклоне («мельница»)<br>- выпады вперед поочередно каждой ногой;<br>- выпады в стороны поочередно; | Каждое упражнение по 4-6 раз       | ЧСС измеряется сразу после завершения основной разминки<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин. | Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин. |
| <b>Основная часть</b>                                    |                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                                               |                                                                                                |
| 1                                                        | Приседания                                                                                                                                                           | 15 раз                             | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                                            | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                         |
| 2                                                        | «Попрыгунчик Джек»                                                                                                                                                   | 20 раз                             | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                                            | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                         |
| 3                                                        | Приседания у стены                                                                                                                                                   | 30 сек.                            | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                                            | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                         |
| 4                                                        | Качаем трицепсы со стулом                                                                                                                                            | 15-20 раз                          | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                                            | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                         |
| 5                                                        | Отжимания с вращением (девушки могут делать с колен)                                                                                                                 | 10 раз (девушки)<br>15 раз (юноши) | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                                            | Отдых 30 секунд,<br>измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                         |
| 6                                                        | Планка                                                                                                                                                               | 30 сек.                            | Измеряем ЧСС<br>уд. в мин.                                                                    | Отдых 30 секунд, (измеряем ЧСС)                                                                |
| <b>Заключительная часть (приложение 2,3,4 по выбору)</b> |                                                                                                                                                                      |                                    |                                                                                               |                                                                                                |
| 1                                                        |                                                                                                                                                                      | Каждое упражнение по 4-6 раз       | ЧСС измеряется сразу после завершения упражнений                                              | Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом                                       |
|                                                          | 1 мин. после нагрузки                                                                                                                                                |                                    | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                                            | -                                                                                              |
|                                                          | 2 мин. после нагрузки                                                                                                                                                |                                    | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                                            | -                                                                                              |
|                                                          | 3 мин. после нагрузки                                                                                                                                                |                                    | измеряем ЧСС<br>_____ударов в мин.                                                            | -                                                                                              |

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

### Методико-практическое задание (текущий контроль формирования компетенции УК-7) Задание 1

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

Тип соматической конституции по классификации Черноруцкого (астенический, нормостенический и гиперстенический) можно определить с помощью **индекса Пинье** (показатель

крепости телосложения). Этот показатель отражает связь между окружностью грудной клетки в фазе выдоха (ОГК, см), ростом стоя (Р, см) и массой тела (В, кг):

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

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

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

**Вывод:** \_\_\_\_\_

## Задание 2

Оценить пропорциональность телосложения.

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

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

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

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

**Вывод:** \_\_\_\_\_

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

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

3. Спорт – это:

Выберите один ответ:

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

4. Основу профилактики нарушений осанки составляют:

Выберите один ответ:

- a. силовые упражнения
- b. упражнения на выносливость
- c. упражнения на развитие ловкости
- d. скоростные упражнения

- е. упражнения на развитие гибкости
5. С помощью какого теста НЕ определяется уровень развития физического качества выносливость?
- Выберите один ответ:
- бег на лыжах на 3 километра
  - бег на 100 метров
  - 6-ти минутный бег
  - плавание 800 метров
6. К числу основных физических качеств относят:
- Выберите один или несколько ответов:
- быстрота
  - сила
  - гипоксия
  - лабильность
  - гибкость
  - выносливость
  - ловкость
  - вестибулярная выносливость
7. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:
- Выберите один ответ:
- динамическими
  - атлетическими
  - скоростно-силовыми
  - силовыми
  - общеразвивающими
  - скоростными
8. Пассивная гибкость это:
- Выберите один ответ:
- гибкость, проявляемая в состоянии сна, гипноза
  - гибкость, данная человеку от природы
  - гибкость, проявляемая за счёт собственных мышечных усилий
  - гибкость, проявляемая за счёт внешних сил (утяжелители, партнёр и пр.)
9. Средства физического воспитания делятся на:
- Выберите один ответ:
- основные и специфические
  - естественные и искусственные

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

По каждой компетенции в зависимости от уровня освоения преподаватель выставляют следующие оценки: «зачтено», «не зачтено».

##### Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций

| Уровень сформированности компетенций | Оценка    | Пояснения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий                              | «зачтено» | Содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности. |
| Базовый                              | «зачтено» | Содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с                                                                                                                                                                                                                                                                      |

| Уровень сформированности компетенций | Оценка       | Пояснения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |              | незначительными замечаниями.<br>Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Пороговый                            | «зачтено»    | 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» | 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;

- выполнение тестового задания;

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

Данный тест используется:

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

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

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

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

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

Применение цифровых технологий в рамках преподавания дисциплины предоставляет расширенные возможности по организации учебных занятий в условиях цифровизации образования и позволяет сформировать у обучающихся навыки применения цифровых сервисов и инструментов в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Для реализации этой цели в рамках изучения дисциплины могут применяться следующие цифровые инструменты и сервисы:

для коммуникации с обучающимися: VK Мессенджер ([https://vk.me/app?mt\\_click\\_id=mt-v7eix5-1660908314-1651141140](https://vk.me/app?mt_click_id=mt-v7eix5-1660908314-1651141140)) – мессенджер, распространяется по лицензии FreeWare;

YouGile (<https://ru.yougile.com/>) – система управления проектами и общения, планировщик задач, распространяется по лицензии trialware;

для планирования аудиторных и внеаудиторных мероприятий: Mirapolis – система для организации коллективной работы и онлайн-встреч, распространяется по проприетарной лицензии;

Webinar (<https://webinar.ru/>) – платформа для вебинаров, обучения, распространяется по лицензии trialware;

Видеозвонки Mail.ru (<https://calls.mail.ru/>) – сервис для видеозвонков, распространяется по лицензии ShareWare

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;

- для дистанционной поддержки дисциплины используется система управления образовательным контентом Moodle. Для работы в данной системе все обучающиеся на первом курсе получают индивидуальные логин и пароль для входа в систему, в которой размещаются программа дисциплины, материалы для лекционных и иных видов занятий, задания, контрольные вопросы.

Для достижения цели задач дисциплины 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 расчетных работ).

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

– операционная система Windows 7, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно;

- операционная система Astra Linux Special Edition. Договор №Pr000013979/0385/22-ЕП-223-06 от 01.07.2022. Срок: бессрочно;
- пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010, License 49013351 УГЛУТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно;
- пакет прикладных программ Р7-Офис.Профессиональный. Договор №Pr000013979/0385/22-ЕП-223-06 от 01.07.2022. Срок: бессрочно;
- антивирусная программа Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Расширенный Договор 0436/ЗК;
- операционная система Windows Server. Контракт на услуги по предоставлению лицензий на право использовать компьютерное обеспечение № 067/ЭА от 07.12.2020 года. Срок бессрочно;
- система видеоконференцсвязи Пруффми. Договор № 2576620-2 / 0120/24-ЕП-223-03 от 16 марта 2024 г.;
- система управления обучением LMS Moodle – программное обеспечение с открытым кодом, распространяется по лицензии GNU Public License (rus);
- браузер Yandex (<https://yandex.ru/promo/browser/>) – программное обеспечение распространяется по простой (неисключительной) лицензии; Яндекс 360 Тариф «Оптимальный для образования».

#### 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 УГЛУТУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

##### Требования к аудиториям

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                     | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации | Учебная мебель (столы, стулья), доска<br>Переносные: демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации. |

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы     | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Помещение для практических занятий                                            | <p><b>Специальные помещения для проведения практических занятий:</b></p> <p><b>Дворец спорта:</b><br/> Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажёры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Инвентарь: скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг.</p> <p><b>Зал борьбы и бокса</b> включает в себя следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента. Гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажёры, беговая дорожка, аудио-видео техника.<br/> Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.</p> <p><b>Стадион:</b> включает следующее оборудование: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки.<br/> Инвентарь: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p> |
| Помещения для самостоятельной работы                                          | Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования | Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |