

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.06 Физическая культура и спорт

Специальность 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация «Обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов»

Квалификация – экономист

Количество зачетных единиц (часов) – 2 (72)

Екатеринбург 2025

Разработчики: к.с.-х.н., доцент



Ю.С. Жданова

старший преподаватель



Ю.Г. Бердникова

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № 8 от «09» апреля 2025 года)

Заведующий кафедрой



Ю.С. Жданова

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией социально-экономического института (протокол № 3 от «03» июля 2025 года)

Председатель методической комиссии СЭИ



А.В. Чевардин

Рабочая программа утверждена директором социально-экономического института

Директор СЭИ



Ю.А. Капустина

«03» июля 2025 года

Оглавление

1.	Общие положения.....	4
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1.	Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
	Очная форма.....	6
	Заочная форма	7
	Очно-заочная форма.....	7
5.2.	Содержание занятий лекционного типа.....	8
5.3.	Темы и формы занятий семинарского типа (практических занятий).....	9
5.4.	Детализация самостоятельной работы.....	10
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	13
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	16
7.1.	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	16
7.2.	Описание показателей и критериев оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания.....	16
7.3.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	19
7.4.	Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций.....	23
8.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	24
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	25
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26

1. Общие положения

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку 1 обязательной части учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация «Обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов».

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность» (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 14.04.2021 № 293;
- Учебные планы ОПОП ВО 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация «Обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов» по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 3 от 20.03.2025) и утвержденные ректором УГЛТУ (20.03.2025).

Обучение по образовательной программе 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация «Обеспечение экономической безопасности хозяйствующих субъектов» осуществляется на русском языке.

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

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

Целью данной дисциплины является 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

Данная учебная дисциплина относится к обязательной части учебного плана, что означает формирование в процессе обучения у студента основных профессиональных знаний и компетенций в рамках выбранной специальности. Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» опирается на знания, умения и компетенции, приобретённые в процессе изучения обеспечивающих дисциплин. В свою очередь, изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» позволяет обучающимся быть подготовленными к изучению обеспечиваемых дисциплин (см. табл.).

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

Сопутствующие	Обеспечиваемые
1. История России 2. Математика 3. Элективные курсы по физической культуре и спорту 4. Иностранный язык 5. Экономическая теория 6. Персональный менеджмент 7. Безопасность жизнедеятельности 8. Культура речи и деловые коммуникации 9. Основы делопроизводства 10. Погружение в университетскую среду 11. Основы российской государственности	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 зачетных единицы (72 академических часа).

Виды учебной работы	Академические часы		
	Очная форма	Заочная форма	Очно-заочная форма
Контактная работа с преподавателем*	34,25	4,25	10,25
в том числе:			
- занятия лекционного типа (ЛЗ)	16	2	6
- занятия семинарского типа (практические занятия) (ПЗ)	18	2	4

- промежуточная аттестация (ПА)	0,25	0,25	0,25
Самостоятельная работа студентов (СР)	37,75	67,75	61,75
в том числе:			
- изучение теоретического курса (ТО)	11	24	20
- подготовка к текущему контролю (ТК)	15	40	38
- подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	11,75	3,75	3,75
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины	72	72	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

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	ЛЗ	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	2	0,5
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	-	2	2
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	2	5
4	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	6	8	5
5	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	2	2	4	2
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2	4	4
7	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	6	8	4,5
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2	4	5
Итого по разделам		16	18	34	26
Промежуточная аттестация		х	х	0,25	11,75
Всего часов		72			

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	2	-	2	0,5
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	-	-	-	5
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	-	-	8

4	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	-	-	14
5	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	-	-	-	4
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	8
7	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	2	2	18,5
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-	-	6
Итого по разделам		2	2	4	64
Промежуточная аттестация		х	х	0,25	3,75
Всего часов		72			

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
Итого по разделам		6	4	10	58
Промежуточная аттестация		х	х	0,25	3,75
Всего часов		72			

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 (практических занятий)

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№	Наименование практического занятия	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час		
			Очная форма	Заочная форма	Очно-заочная форма
1.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.		2	-	-
	<i>Оценка физического развития – физиометрия:</i> -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) -методика определения мышечной силы рук -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) -методика измерения артериального давления (АД)	Методико-практическое занятие	2	-	-
2.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		4	-	-
	<i>Круговая тренировка – как метод воспитания физических качеств</i>	Методико-практическое занятие	2	-	-
	-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств	Методико-практическое занятие	2	-	-
3.	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ		2	-	-
	-методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО	Методико-практическое занятие	2	-	-
4	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		8	2	4
	<i>Оценка функционального состояния организма:</i> -определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС) -определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповалово; -определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского	Методико-практическое занятие	2	-	-
	<i>Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье</i> -Определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС -определение весоростового индекса Кетле	Методико-практическое занятие	2	1	2

	<i>Оценка функционального состояния организма: -определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского -оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи</i>	Методико-практическое занятие	2	-	-
5.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов		2	-	-
	<i>Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; Методика проведения производственной гимнастики;</i>	Методико-практическое занятие	2	-	-
Всего часов			18	2	4

5.4. Детализация самостоятельной работы

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час		
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Изучение теоретического курса	2	2	2
		Подготовка к текущему контролю	1	2	2
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Изучение теоретического курса	2	2	2
	Оценка физического развития – физиометрия: -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ) -методика определения мышечной силы рук -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) -методика измерения артериального давления (АД)	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	-	-
		Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	-	2	2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Изучение теоретического курса	1	4	2
		Подготовка к текущему контролю	1	2	2
	Методико-практическое задание - <i>определение суточного расхода энергии;</i> - <i>гигиеническая оценка суточного рациона студента;</i>	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение теоретического курса	1	4	4
		Подготовка к текущему контролю	1	2	2

	Круговая тренировка – как метод воспитания физических качеств	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	-	-
		Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	-	2	2
	Методико-практическое задание -1,5–мильный тест Купера (мин); -проба Абалакова (см); -проба Бондаренко (с.);	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	-	2	2
	-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия. -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	-	2	2
5.	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение теоретического материала	1	2	2
	-методика сдачи нормативов ВФСК ГТО	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение теоретического курса	2	4	3
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
7.	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение теоретического курса	1	2	2
		Подготовка к текущему контролю	1	2	2
	Оценка физического развития – соматометрия: -определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье -оценка пропорциональности телосложения	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
	-оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкин -оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
	Оценка функционального состояния организма:	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	-	-

-определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС) -определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповалово; -определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	-	1	1
- Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье -Определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС -определение весоростового индекса Кетле	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	0,5	0,5
-определение асимметрии зрения -оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
- Оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко - Оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
- Оценка функционального состояния организма: -определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского -оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	-	-
	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	-	1	1
- Исследование координационной функции нервной системы с помощью: -модифицированной пробы Ромберга; -пробы Озерецкого; -пробы Яруцкого; - Оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	0,5	0,5

	-определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона; -определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки -оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение теоретического курса	1	4	2
		Подготовка к текущему контролю	-	2	2
	-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	3	2
Итого по разделам			26	64	58
Промежуточная аттестация		Подготовка к зачету	11,75	3,75	3,75
Всего часов			37,75	67,75	61,75

6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
Основная литература			
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: https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/11671	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: https://e.lanbook.com/book/305156 Режим доступа: для авториз. пользователей.	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: https://e.lanbook.com/book/318863 Режим доступа: для авториз. пользователей.	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: https://e.lanbook.com/book/292865 Режим доступа: для авториз. пользователей.	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: https://e.lanbook.com/book/253403 Режим доступа: для авториз. пользователей.	2022	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
Дополнительная литература			
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: https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/4900	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: http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328	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. http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040	2018	Электронный ресурс УГЛТУ
9.	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 101 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034 — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-00032-242-0. — Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. — Москва : Спорт, 2016. — 281 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 — 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 : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. — Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. — 97 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469 — 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 : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. — Красноярск : СФУ, 2017. — 612 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. —	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

	URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.		
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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.	2014	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

*прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

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

Электронные библиотечные системы

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн (<http://biblioclub.ru/>), электронная образовательная система «Образовательная платформа ЮРАЙТ (<https://urait.ru/?=>), универсальная база данных East View (ООО «ИВИС» (<http://www.ivis.ru/>), содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы. Договоры с ЭБС заключаются университетом ежегодно.

Справочные и информационные системы

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>). Договор заключается университетом ежегодно.
2. Справочно-правовая система «Система ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru/>). Доступ свободный.
3. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» (<https://www.antiplagiat.ru/>). Договор заключается университетом ежегодно.
4. Информационная система 1С: ИТС (<http://its.1c.ru/>). Доступ свободный

Профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLibrary (<http://elibrary.ru/>). Доступ свободный.
2. Информационная система РБК (<https://ekb.rbc.ru/>). Доступ свободный.
3. База полнотекстовых и библиографических описаний книг и периодических изданий (<http://www.ivis.ru/products/udbs.htm>). Доступ свободный.

Нормативно-правовые акты

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

Методические указания

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 <http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/11671>
2. 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.
<http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040>

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

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

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля	Семестр очная форма обучения (курс заочная / очно-заочная)
УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Текущий контроль: -посещаемость занятий, -выполнение и оформление методико-практических заданий. -прохождение тестового задания Промежуточный контроль: зачет (оценка всех видов деятельности)	7 (1 / 1)

Этап формирования компетенции:

УК-7 – первый (проведение занятий лекционного типа, 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, формирование компетенции УК-7)

Очная форма обучения

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 34

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

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

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

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 26

Выполнение методико-практических заданий является частью методико-практического занятия. Целью методико-практических заданий является решение конкретной теоретической или практической задачи для установления степени усвоения изучаемого материала студентом. Методико-практические задания должны носить 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 завершенной работы.

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

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

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

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

Критерии оценивания тестовых заданий (текущий контроль, формирование компетенции УК-7)

Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40

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

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

Критерии оценивания на зачете (промежуточный контроль, формирование компетенции УК-7)

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

1) посещаемость занятий;

2) выполнение и оформление методико-практических заданий;

3) прохождение тестового задания.

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

Заочная форма обучения

Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль, формирование 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, формирование 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 завершенной работы.

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

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

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

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

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

Критерии оценивания тестовых заданий (текущий контроль, формирование компетенции 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, формирование 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. Обучающийся, применяя знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины:

- *на высоком уровне* способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

71-85 баллов – оценка «зачтено»: выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, сданы не все отчёты по методико-практическим занятиям, пройден тест. Обучающийся, применяя знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины:

- *на базовом уровне* способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

51-70 баллов – оценка «зачтено»: выполнены не все требования по посещаемости учебных занятий, сданы не все отчёты по методико-практическим занятиям, пройден тест. Обучающийся, применяя знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины:

- *на пороговом уровне* способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

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. Обучающийся, применяя знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины:

- на низком уровне способен или не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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)

Задание №1

Исследование координационной функции нервной системы

Практическое задание: провести исследование самостоятельно на себе по заданному ниже алгоритму.

Исследование координационной функции нервной системы проводится с помощью модифицированной пробы **Ромберга**. Проба основана на определении способности сохранять равновесие и заключается в следующем:

Вариант 1. Испытуемый должен встать так, чтобы ноги его были на одной линии; при этом пятка одной ноги касается носка другой, руки вытянуты вперёд, пальцы разведены и глаза закрыты.

Оценка результатов: У здоровых, не занимающихся спортом людей, в этом варианте, когда дрожание пальцев рук и век отсутствует, равновесие не теряется временной промежуток составляет 13–53 с.

Вариант 2. Сняв обувь, обследуемый принимает положение стоя с опорой на одной ноге, другая нога согнута так, что её подошвенная поверхность приставлена к коленной чашечке опорной ноги. Руки вытянуты вперёд, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты.

Оценка результатов: При оценке пробы принимают во внимание степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, длительность сохранения равновесия.

➤ Твёрдая устойчивость позы более 15 секунд при отсутствии тремора пальцев и век оценивается – хорошо;

➤ Покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 секунд – удовлетворительно;

➤ Поза удерживается меньше 15 секунд – неудовлетворительно.

Вывод: _____

Проба Озерцкого

Ход работы. Стоя на одной ноге, поставить к её колену пятку другой ноги, руки на пояс, закрыть глаза и стоять в этом положении максимально долго.

Оценка результатов: для молодых мужчин и женщин эта проба должна составлять не менее 20 с и 15 с, а для мужчин и женщин среднего возраста – 15 с и 12 с соответственно.

Вывод: _____

Проба Яруцкого

Ход работы. Испытуемый стоит с закрытыми глазами, сдвинув пятки и носки, и выполняет вращение головой в одну сторону в темпе 2 оборота в секунду. Фиксируется время сохранения равновесия.

Оценка результатов: у нетренированных людей положение равновесия сохраняется в среднем 28 с, у подготовленных физкультурников – более 60 с.

Вывод: _____

Общий вывод _____

Задание 2

«Лестничная» проба (проба с отдышкой).

1-я ступень. Подняться в среднем темпе на 4-й этаж и сразу подсчитать пульс. Если вы прошли без остановок, не испытывая одышки и при этом пульс:

- ниже 100 уд/мин – отличная работоспособность;
- 100-119 уд/мин – хорошая работоспособность;
- с • легкой отдышкой и при этом пульс 120-139 уд/мин – удовлетворительная работоспособность;
- выше 140 уд/мин и выраженная отдышка – плохая работоспособность.

Показатели пульса:

Сразу после подъема _____ уд/мин

Через 2 минуты _____ уд/мин

2-я ступень. Подняться за 1,5 мин на 6-й этаж (если есть такая возможность).

Если величина пульса, уд/мин:

- менее 100 – отлично;
- 100-119 – хорошо;
- 120-139 – удовлетворительно;
- более 140 – плохо.

Показатели пульса:

Сразу после подъема _____ уд/мин

Через 2 минуты _____ уд/мин

ВЫВОД: _____

Методико-практическое задание (текущий контроль)

Задание 1.

❖ Определить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью частоты сердечных сокращений (ЧСС). Сделать вывод, сравнив полученные данные с табличными данными (табл. 1).

Ход выполнения работы.

1. Определить пульс, сидя, в спокойном состоянии за 10 с (ЧСС 1).
2. В течение 90 секунд сделать 20 наклонов вниз с опусканием рук.
3. Определить пульс за 10 с сразу после выполнения наклонов (ЧСС 2).
4. Определить пульс за 10 с через 1 мин после выполнения наклонов (ЧСС 3).
5. Рассчитать показатель реакции (ПР 2) сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку:

$$\text{ПР2} = (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3} - 33) : 10 = \dots$$

6. Оценить полученные результаты:

Таблица 1

ПР 2	Оценка
------	--------

0 – 0,3	Сердце в прекрасном состоянии
0,31 – 0,6	Сердце в хорошем состоянии
0,61 – 0,9	Сердце в среднем состоянии
0,91 – 1,2	Сердце в посредственном состоянии
более 1,2	Следует СРОЧНО обратиться к врачу

ВЫВОД _____

Задание 2

❖ Определить состояние регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье (сделать вывод, сравнив с табличными данными (табл.2) для 18 лет).

Функциональная проба Руфье регистрируется со стандартной физической нагрузкой в 30 глубоких приседаний за 45 секунд, вытягивая руки вперёд. У обследуемого подсчитывается пульс за 15 секунд трижды: после отдыха в положении сидя (Р1), сразу после выполнения упражнения (Р2), за последние 15 секунд в первую минуту восстановительного периода (Р3).

Индекс Руфье (ИР) численно равен:

$$\text{ИР} = [4 \times (\text{Р1} + \text{Р2} + \text{Р3}) - 200] / 10 ,$$

где 4, 200 и 10 – постоянные коэффициенты.

Индекс Руфье характеризует выраженность реакции ССС на стандартную физическую нагрузку.

Таблица 2

Индекс Руфье, усл. ед.

Уровень	Взрослые	15-18 лет
Низкий	15 и выше	15 и выше
Удовлетворительный	10-14,9	11-14,9
Средний	7-9,9	6-10,9
Выше среднего	3-6,9	0,5-5,9
Высокий	0,29	0

ВЫВОД _____

Задание 3.

Определите свой весоростовой индекс _____.

Комплекция тела. Собственно, масса тела складывается из веса мышц, костей, нервных тканей, кожи и внутренних органов. Эти ткани обладают высокой метаболической активностью и интенсивно участвуют в выработке энергии во время упражнений. Основная функция жира – накапливать энергию для ее последующего использования. Жировая прослойка не принимает активного участия в выполнении упражнений.

Ваша масса тела является менее важным показателем, чем процентное соотношение в нем мышечной и жировой массы.

Для ориентировочной оценки гармоничности телосложения можно пользоваться методом антропометрических индексов, таких как индекс Кетле.

Индекс Кетле – это индекс массы тела, с помощью которого можно определить степень ожирения и оценить возможный риск развития заболеваний, связанных с избыточной массой тела.

Индекс Кетле определяется по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : (\text{рост (м)})^2 \text{ !!!!}$$

Полученный результат сравнивают с табличными данными **ВЫВОД:**

Задания в тестовой форме (фрагмент) (текущий контроль)

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

Выберите один ответ:

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

2. Основным средством физического воспитания являются:

Выберите один ответ:

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

3. Спорт – это:

Выберите один ответ:

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

4. Основу профилактики нарушений осанки составляют:

Выберите один ответ:

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

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

Выберите один ответ:

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

6. К числу основных физических качеств относят:

Выберите один или несколько ответов:

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

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

Выберите один ответ:

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

8. Пассивная гибкость это:

Выберите один ответ:

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

9. Средства физического воспитания делятся на:

Выберите один ответ:

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

7.4.Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций

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

Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенции

Уровень сформированности компетенции	Оценка	Пояснения
Высокий	Зачтено	Теоретическое и практическое 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	Теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности
Пороговый	Зачтено	Теоретическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья.
Низкий	Не зачтено	Теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнены, либо содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не привела к какому-либо значительному повышению качества выполнения учебных заданий. 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 обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности обучающегося
Занятия лекционного типа	В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы. В ходе лекций обучающимся рекомендуется: - вести конспектирование учебного материала; - обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, дополняющего материал прослушанной лекции, а также пометки, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.
Занятия семинарского типа (практические занятия)	Практические занятия – это активная форма учебного процесса. При подготовке к практическим занятиям обучающемуся необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, учесть рекомендации преподавателя. Освоение технологий поддержания здорового образа жизни, проведение диагностики и оценки уровня своего здоровья
Самостоятельная работа (изучение теоретического курса, подготовка к практическим занятиям)	Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы, изучение нормативных документов. Основная функция учебников – ориентировать студента в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены будущими специалистами по данной дисциплине. Самостоятельные занятия, состоящие из общеразвивающих упражнений, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств, а также занятия по избранному виду спортивно-оздоровительной деятельности.
Подготовка к зачету	Подготовка к зачету предполагает: - изучение основной и дополнительной литературы

	- изучение конспектов лекций - тестирование - выполнение нормативов. Оценка за зачет выставляется по критериям, представленным в пункте 7.2.
--	---

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

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

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

Для достижения цели и 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 действия: бессрочно;

- операционная система Astra Linux Special Edition. Договор №Pr000013979/0385/22-ЕП-223-06 от 01.07.2022. Срок действия: бессрочно;

- пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок действия: 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 - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License. Договор заключается университетом ежегодно;

- операционная система Windows Server. Контракт на услуги по предоставлению лицензий на право использовать компьютерное обеспечение № 067/ЭА от 07.12.2020 года. Срок действия: бессрочно;

- система видеоконференцсвязи Mirapolis. Договор заключается университетом ежегодно;

- система видеоконференцсвязи Пруффми. Договор заключается университетом ежегодно;

- 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;

- кроссплатформенное программное обеспечение для управления проектами OpenProj (<https://openproj.ru.uptodown.com/windows>), распространяется на условиях лицензии Common Public Attribution License Version 1.0;

Цифровые инструменты и сервисы

Инструменты для коммуникации

Сервис WEEEEK (<https://weeek.net/ru>) – сервис для коммуникации, распространяется по лицензии trialware

Сферум (<https://sferum.ru/?p=start>) – мессенджер, распространяется по лицензии FreeWare

VK Мессенджер (https://vk.me/app?mt_click_id=mt-v7eix5-1660908314-1651141140) – мессенджер, распространяется по лицензии FreeWare

Инструменты для организации удаленной связи и видеоконференций

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

Яндекс.Телемост (<https://telemost.yandex.ru/>) – сервис для видеозвонков, распространяется по лицензии ShareWare

Планирование времени и встреч

Яндекс.Календарь (<https://calendar.yandex.ru/>) – онлайн календарь-планер, распространяется по лицензии ShareWare

Shtab (<https://shtab.app/>) – планировщик задач, распространяется по лицензии FreeWare

Сервис WEEEEK (<https://weeek.net/ru/>), распространяется по лицензии trialware

Инструменты для управления удаленной работой, командой

Сервис WEEEEK (<https://weeek.net/ru/>) – сервис для управления командой, распространяется по лицензии trialware;

Pruffme – система для организации коллективной работы и онлайн-встреч, распространяется по проприетарной лицензии;

Mirapolis – система для организации коллективной работы и онлайн-встреч, распространяется по проприетарной лицензии;

VK WorkSpace (<https://biz.mail.ru/>) – платформа для совместной удаленной работы (почта, сервис для коммуникаций, хранилище), распространяется по лицензии trialware;

Инструменты для обмена информацией (совместное использование файлов)

Яндекс.Документы (<https://docs.yandex.ru/>) – инструмент для создания и совместного использования документов, распространяется по лицензии trialware;

Yandex Forms (<https://cloud.yandex.ru/services/forms>) – бесплатный сервис для создания форм для опроса, регистрации и т.д., распространяется по лицензии trialware;

@Облако (<https://cloud.mail.ru/>) – сервис для создания, хранения и совместного использования файлов, распространяется по лицензии trialware;

Яндекс.Диск – сервис для хранения и совместного использования документов, распространяется по лицензии trialware

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

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

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

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Оснащенность аудиторий и помещений

Наименование аудиторий	Оснащенность аудиторий
------------------------	------------------------

и специальных помещений	и специальных помещений
Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации	Учебная мебель (столы, стулья), доска Переносные: -демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); - комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.
Помещение для практических занятий	Специальные помещения для проведения практических занятий: Дворец спорта: Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажеры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Инвентарь: скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг. Зал борьбы и бокса включает в себя следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента. Гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажеры, беговая дорожка, аудио-видео техника. Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса. Стадион: включает следующее оборудование: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки. Инвентарь: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.
Помещения для самостоятельной работы	Стол 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