

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 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы»

Направленность (профиль) – «Гидравлические и пневматические системы транспортно-технологических комплексов»

Квалификация – бакалавр

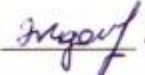
Количество зачётных единиц (часов) – 2 (72)

г. Екатеринбург, 2024

Разработчик: ст. преподаватель,  / Л.О.Г. Бердникова/

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта

(протокол № 7 от «31.01» 2024 года).


Зав. кафедрой  /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией Инженерно-технического института

(протокол № 5 от «1» февраля 2024 года).

Председатель методической комиссии ИТИ  /А. А. Чижов/

Рабочая программа утверждена директором Инженерно-технического института

Директор ИТИ  /Е. Е. Шишкина/

«5» февраля 2024 года

Оглавление

1. Общие положения.	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов.	6
5.1 Трудоемкость разделов дисциплины.	6
5.2 Содержание занятий лекционного типа.	7
5.3 Темы и формы занятий семинарского типа.	8
5.4 Детализация самостоятельной работы.	10
6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.	13
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.	15
7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.	15
7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.	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.	18
7.4 Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.	22
8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся.	22
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.	23
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.	24

1. Общие положения.

Наименование дисциплины – «Физическая культура и спорт», относится к дисциплинам (модулям) учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы» (направленность «Гидравлические и пневматические системы транспортно-технологических комплексов»). Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной базовой части учебного плана.

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

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;

Приказ Минобрнауки России №245 от 06.04.2021 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры;

Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020);

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы», утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 915 от 7 августа 2020 г.

- Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы»- «Гидравлические и пневматические системы транспортно-технологических комплексов») подготовки бакалавров по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 3 от 21.03.2024).

Обучение по образовательной программе 23.03.02 «Наземные транспортно-технологические комплексы» - «Гидравлические и пневматические системы транспортно-технологических комплексов») осуществляется на русском языке.

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

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

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

Задачи дисциплины:

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

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

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

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

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

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

Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

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

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

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

- понятие и основы профессионально-прикладной подготовки студентов;

уметь:

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

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

владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования;

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

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

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

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

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	Всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
Контактная работа с преподавателем*:	34,25	4,25

Вид учебной работы	Всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
лекции (Л)	16	2
практические занятия (ПЗ)	18	2
лабораторные работы (ЛР)	-	-
промежуточная аттестация (ПА)	0,25	0,25
Самостоятельная работа обучающихся	37,75	67,75
изучение теоретического курса	14	24
подготовка к текущему контролю знаний	20	40
подготовка к промежуточной аттестации	3,75	3,75
Вид промежуточной аттестации:	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость	2/72	2/72

*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 УГЛТУ от 25 февраля 2020 года.

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

5.1 Трудоемкость разделов дисциплины

Очная форма обучения

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

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	-	2	0,5
2	Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры	-	2	-	2	5
3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	-	-	-	8
4	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	-	-	-	14
5	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	-	-	-	-	4
6	Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	8
7	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	-	-	-	18,5
8	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-	-	-	6
Итого по разделам:		2	2	0	4	64
Промежуточная аттестация		-	-	-	0,25	3,75
Всего:						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 система. Внешнесредовые природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность. Биоритмическая сущность жизни. Адаптивный характер биоритмической системы. Суточные ритмы кардиореспираторной системы. Суточная периодика показателей жидкостного гомеостаза. Сезонные ритмы физиологических функций. Рассогласование во времени биологических ритмов. Биологические ритмы и работоспособность.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.3 Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом предусмотрены практические занятия.

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

	-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия; -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств;	методико-практические занятия	4	-
	Методико-практическое задание № 5 -методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС;	методико-практические занятия	2	2
2	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ.		2	-
	-методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО;	методико-практическое занятие	2	-
3	Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	-
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;	методико-практические занятия	2	-
4	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		6	-
	Методико-практическое задание № 7. Оценка физического развития – физиометрия: -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); -методика определения мышечной силы рук; -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -методика измерения артериального давления (АД);	методико-практические занятия	1	-
	Методико-практическое задание № 8. Оценка функционального состояния организма: -определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС); -определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой; -определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;	методико-практические занятия	1	-
	Методико-практическое задание № 10. -определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; -определение асимметрии зрения; -оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170;	методико-практические занятия	1	-

	<p>Методико-практическое задание № 12. 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;</p>	методико-практическое занятие	1	-
	<p>Методико-практическое задание № 13. -определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона; -определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки; -оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;</p>	методико-практические занятия	2	-
7	<p>Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p>		2	-
	<p>-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики;</p>	методико-практические занятия	2	-
Итого часов:			18	2

5.4 Детализация самостоятельной работы Очная форма

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

	<i>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.</i>	Освоение методики выполнения;	2
5	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
6	Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<i>-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>	Освоение методики выполнения;	2
7	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	Методико-практическое задание № 6. Оценка физического развития – соматоскопия: <i>-типы телосложения;</i> <i>-определение весоростового индекса Кетле;</i> <i>-определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</i> <i>-оценка пропорциональности телосложения;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	0,5
	Методико-практическое задание № 9. <i>Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</i> <i>-оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина;</i> <i>-оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы;</i>	Освоение методики выполнения;	1
	Методико-практическое задание № 11. <i>-оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</i> <i>-оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</i> <i>-оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;</i>	Освоение методики выполнения;	1
8	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<i>-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;</i> <i>-методика проведения производственной гимнастики</i>	Освоение методики выполнения;	4
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
Итого часов:			37,75

Заочная форма

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1	Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <i>Методико-практическое задание № 1</i> Составление спортивного анамнеза	Освоение методики выполнения	0,5

2	Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>Методико-практическое задание № 2</i> Биоритмологическая адаптация человека	Освоение методики выполнения	1
3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>Методико-практическое задание № 3-4</i> - определение суточного расхода энергии; - гигиеническая оценка суточного рациона студента;	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	4
4	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.</i>	Освоение методики выполнения;	6
	<i>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.</i>	Освоение методики выполнения;	4
5	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<i>-методика сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>	Освоение методики выполнения;	2
6	Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>	Освоение методики выполнения;	4
7	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	Методико-практическое задание № 6. Оценка физического развития – соматоскопия: <i>- типы телосложения;</i> <i>- определение весоростового индекса Кетле;</i> <i>- определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</i> <i>- оценка пропорциональности телосложения;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	0,5
	Методико-практическое задание № 7. Оценка физического развития – физиометрия: <i>- методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);</i> <i>- методика определения мышечной силы рук;</i> <i>- методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС);</i> <i>- методика измерения артериального давления (АД);</i>	Освоение методики выполнения	2
	Методико-практическое задание № 8. Оценка функционального состояния организма: <i>- определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);</i> <i>- определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</i>	Освоение методики выполнения	2

	-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;		
	Методико-практическое задание № 9. Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье; -оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина; -оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы;	Освоение методики выполнения;	2
	Методико-практическое задание № 10. -определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; -определение асимметрии зрения; -оценка физической работоспособности с помощью теста PWC170;	Освоение методики выполнения;	2
	Методико-практическое задание № 11. -оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой); -оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	2
	Методико-практическое задание № 12. 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;	Освоение методики выполнения	2
	Методико-практическое задание № 13. -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;	Освоение методики выполнения	2
8	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики	Освоение методики выполнения;	4
	Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
Итого часов:			67,75

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

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
Основная литература			

1.	Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=572859 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитягин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова ; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 . – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся – бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992 – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.	2020	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Малозёмов, О.Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. – 30 с. : ил. URL: http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328	2020	Электронный ресурс УГЛТУ
5.	Малоземов, О. Ю. Травматизм при физкультурно-спортивных занятиях в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для обучающихся всех медицинских групп здоровья, дисциплина «Физическая культура» / О. Ю. Малоземов, Ю. Г. Бердникова ; Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. - Электрон. текстовые дан. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2018. - 36 с. http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040	2018	Электронный ресурс УГЛТУ
Дополнительная литература			
6.	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: 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*
7.	Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: 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*
8.	Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: 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*

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

– электронно-библиотечная система «Лань». Договор №024/23-ЕП-44-06 от 24.03.2023 г. Срок действия: 09.04.2023-09.04.2024;

– электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн».

- электронная образовательная система «Образовательная платформа ЮРАЙТ». Лицензионный договор №015/23-ЕП-44-06 от 16.02.2023 г. Срок действия: 01.03.2023 – 28.02.2024;

- универсальная база данных EastView (ООО «ИВИС»).

Справочные и информационные системы

- справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru/>). Договор сопровождения экземпляров системы КонсультантПлюс №0607/ЗК от 25.01.2023. Срок с 01.02.2023 г по 31.01.2024 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. Срок с 27.02.2023 г по 27.02.2024 г.;

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

Профессиональные базы данных

1. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/> .

2. Экономический портал (<https://institutiones.com/>);

3. Информационная система РБК (<https://ekb.rbc.ru/>);

4. Государственная система правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>);

5. База данных «Единая система конструкторской документации» - (<http://eskd.ru/>) ;

6. База стандартов и нормативов – (<http://www.tehlit.ru/list.htm>);

Нормативно-правовые акты

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

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020)

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

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

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
-------------------------	----------------------

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

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

Очная форма обучения

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

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 34

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

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

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

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 26

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

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

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

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 формирования компетенции УК-7):

Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40

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

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

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

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

Заочная форма обучения

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

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 10 баллов

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

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

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

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 50

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

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

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

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

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

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

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

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

Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40

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

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

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

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

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

ПОЗНАЙ СЕБЯ

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

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

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

ЗАДАНИЕ № 1

Подсчитайте свою частоту сердечных сокращений в покое.

Ваша ЧСС в покое _____ ударов в минуту.

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

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

Для определения уровня функциональной подготовленности используются различные функциональные пробы.

ЗАДАНИЕ № 2

Медленно встаньте. Подсчитайте свой пульс за 15 сек.

_____ × 4 = _____

ударов в мин

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

= _____

ЗАДАНИЕ № 3

Выполнение комплекса упражнений, представленных в таблице. После каждого упражнения произведите подсчет ЧСС (за 15 сек. $\times 4 =$ 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
Разминка				
1.	Общеразвивающие упражнения: -вращения в кистевых, локтевых, плечевых суставах -амплитудные махи руками вперед-назад, разноименно; -махи за головой; -рывки перед грудью с поворотом туловища;	Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения суставной разминки измеряем ЧСС _____уд. в мин.	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом измеряем ЧСС _____уд. в мин.
2.	Ходьба на месте.	30 сек.	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
3.	Бег на месте	30 сек.	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
4.	-наклоны вперед в стойке «ноги вместе»; -повороты туловища в наклоне («мельница») выпады вперед поочередно каждой ногой; -выпады в стороны поочередно;	Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения основной разминки измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом измеряем ЧСС _____ударов в мин.
Основная часть				
1	Приседания	15 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
2	«Попрыгунчик Джек»	20 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
3	Приседания у стены	30 сек.	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
4	Качаем трицепсы со стулом	15-20 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
5	Отжимания с вращением (девушки могут делать с колен)	10 раз (девушки) 15 раз (юноши)	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
6	Планка	30 сек.	Измеряем ЧСС уд. в мин.	Отдых 30 секунд, (измеряем ЧСС)
Заключительная часть (приложение 2,3,4 по выбору):				
1.		Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения упражнений	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом
	1 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	
	2 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	
	3 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	

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

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

Задание 1

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

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

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

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

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

Вывод: _____

Задание 2

- ❖ Оценить пропорциональность телосложения.

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

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

«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 УК-7)

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

Выберите один ответ:

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

2. Основным средством физического воспитания являются:

Выберите один ответ:

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

3. Спорт – это:

Выберите один ответ:

- а. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний

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

e. упражнения на развитие гибкости

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

Выберите один ответ:

a. бег на лыжах на 3 километра

b. бег на 100 метров

c. 6-ти минутный бег

d. плавание 800 метров

6. К числу основных физических качеств относят:

Выберите один или несколько ответов:

a. быстрота

b. сила

c. гипоксия

d. лабильность

e. гибкость

f. выносливость

g. ловкость

h. вестибулярная выносливость

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

Выберите один ответ:

a. динамическими

b. атлетическими

c. скоростно-силовыми

d. силовыми

e. общеразвивающими

f. скоростными

8. Пассивная гибкость это:

Выберите один ответ:

a. гибкость, проявляемая в состоянии сна, гипноза

b. гибкость, данная человеку от природы

- c. гибкость, проявляемая за счёт собственных мышечных усилий
 - d. гибкость, проявляемая за счёт внешних сил (утяжелители, партнёр и пр.)
9. Средства физического воспитания делятся на:
Выберите один ответ:
- a. основные и специфические
 - b. естественные и искусственные

7.4 Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

Уровень сформированных компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	зачтено	Теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. 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 самостоятельной работы обучающихся

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

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

Формы самостоятельной работы разнообразны. Они включают в себя:

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

«Интернет»;

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

-выполнение методико-практических заданий по теме дисциплины;

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

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

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

-выполнение методико-практических заданий;

-подготовка к выполнению тестового задания;

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

Данный тест используется:

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

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

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

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

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

- При проведении лекций используются презентации материала в программе MicrosoftOffice (PowerPoint).

- Практические занятия по дисциплине проводятся с использованием платформы MOODLE.

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

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

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

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- операционная система Windows 7, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно;
- операционная система AstraLinuxSpecialEdition. Договор №Pr000013979/0385/22-ЕП-223-06 от 01.07.2022. Срок: бессрочно;
- пакетприкладныхпрограмм Office Professional Plus 2010, License 49013351 УГЛТУ 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 KasperskyEndpointSecurity для бизнеса- Стандартный RussianEdition. 250-499 Node 1 yearEducationalRenewalLicense;
- операционная система WindowsServer. Контракт на услуги по предоставлению лицензий на право использовать компьютерное обеспечение № 067/ЭА от 07.12.2020 года. Срок бессрочно;
- система видеоконференцсвязи Mirapolis. Договор №57/03/23-К/0148/23-ЕП-223-03 от 13.03.2023. Срок: с 13.03.2023 по 13.03.2024;
- система видеоконференцсвязи Пруффми. Договор № 2576620 -1/ 0147 / 23-ЕП-223-03 от 15.03.2023. Срок: с 15.03.2023 по 15.03.2024;
- 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;
- интегрированная среда для разработки Visual Studio. Контракт на услуги по предоставлению лицензий на право использовать компьютерное обеспечение № 067/ЭА от 07.12.2020 года. Срок бессрочно.

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

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

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

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Требования к аудиториям

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

<p>Помещение для практических занятий</p>	<p>Специальные помещения для проведения практических занятий:</p> <p><i>Дворец спорта:</i></p> <p>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><i>Зал борьбы и бокса</i> 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.</p> <p>Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.</p> <p><i>Стадион:</i> включает следующее оборудование: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки.</p> <p>Инвентарь: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p>
<p>Помещения для самостоятельной работы</p>	<p>Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУ</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>	<p>Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования</p>