

**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.Б.12.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки 05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль) – «Природопользование»

Квалификация –

Количество зачётных единиц (часов) – 2 (72)

г. Екатеринбург, 2021

## 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.....	6
	5.1 Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
	очная форма обучения.....	6
	заочная форма обучения.....	7
	5.2 Содержание занятий лекционного типа.....	7
	5.3 Темы и формы практических (лабораторных) занятий.....	9
	5.4 Детализация самостоятельной работы.....	11
	заочная форма обучения.....	11
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.....	19
	7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций.....	19
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....	20
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	21
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	21
	Приложение 1.....	22
	Приложение 2.....	23
	Приложение 3.....	24
	Приложение 4.....	26
	Приложение 5.....	27

## 1. Общие положения

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1. «Дисциплины (модули)», Базовая часть учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 00.00.00 – ..... (профиль-)

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

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

– Приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.

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

– Приказ Министерства труда и социальной защиты от 29.09.2015 г. № 666н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области кадастрового учета».

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 298 от 30.03.2015;

– Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 21.04.02 – Землеустройство и кадастры (профиль - кадастр недвижимости), подготовки магистров по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол №6 от 20.06.2019).

Обучение по образовательной программе 05.03.06 Экология и природопользование (профиль - Природопользование) осуществляется на русском языке.

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

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

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

### **Задачи дисциплины:**

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

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

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

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

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

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

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:**

**ОК-8.** Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

– **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**

Дисциплина «**Физическая культура и спорт**» реализуется в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)», Базовая часть (Б1.Б.12), что означает формирование в процессе обучения у бакалавра общекультурных компетенций в рамках выбранного профиля.

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

#### *Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин*

<b>№</b>	<b>Обеспечивающие дисциплины</b>	<b>Сопутствующие дисциплины</b>	<b>Обеспечиваемые дисциплины</b>
1	-	Элективные курсы по физической культуре и спорту	Элективные курсы по физической культуре и спорту

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**

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов	
	очная форма	заочная форма
<b>Контактная работа с преподавателем*:</b>		
лекции (Л)	0,5 / 18	0,055 / 2
практические занятия (ПЗ)	1,5 / 54	0,111 / 4
лабораторные работы (ЛР)		
иные виды контактной работы		0,111 / 4
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		1,722 / 62
изучение теоретического курса		
подготовка к текущему контролю		
курсовая работа (курсовой проект)		
подготовка к промежуточной аттестации		
<b>Вид промежуточной аттестации:</b>	Зачет (1,4)	Зачет (1)
Общая трудоемкость, з.е./ часы	<b>2 / 72</b>	<b>2 / 72</b>

\*Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лабораторные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом УГЛТУ от 25 февраля 2020 года.

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием ответственного 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	<b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	
2	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры	4	4		8	
3	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	4		6	
4	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	12		14	
5	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	2	4		6	
	<b>Итого: 1 семестр</b>	<b>12</b>	<b>24</b>		<b>36</b>	
6	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	4		6	

7	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	20		22	
8	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	6		8	
	<b>Итого: 4 семестр</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		<b>36</b>	
	<b>Итого по разделам:</b>	<b>18</b>	<b>54</b>		<b>72</b>	
	Промежуточная аттестация	х	х	х	х	
	<b>Всего</b>				<b>72</b>	

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	<b>Тема № 1</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	
2	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры		4		4	
3	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья					6
4	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания					10
5	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ					4
6	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями					6
7	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					21
8	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов					15
	<b>Итого по разделам:</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>6</b>	<b>62</b>
	Промежуточная аттестация	х	х	х	4	
	<b>Всего</b>				<b>72</b>	

**5.2. Содержание занятий лекционного типа**

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

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

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

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся 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 практических занятий

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час	
			очная	заочная
1	<b>Тема № 2</b> Социально-биологические основы физической культуры. -методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС;	методико-практические занятия	4	4
2	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методико-практическое занятие № 2, 3. - определение суточного расхода энергии; -гигиеническая оценка суточного рациона студента;	методико-практические занятия	4	
3	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания: -методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия; -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств;	методико-практические занятия	8	-
	Методико-практическое занятие -1,5–мильный тест Купера (мин); -проба Абалакова (см); -проба Бондаренко (с.);	методико-практические занятия	4	
4	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ: -методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО;	методико-практическое занятие	4	-
5	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями: -методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;	методико-практические занятия	4	-
6	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Методико-практическое задание № 5. <b>Оценка физического развития – соматоскопия:</b> -типы телосложения; -определение весоростового индекса Кетле; - оценка степени развития плоскостопия; -измерение окружностей; -определение индекса грации;	методико-практические занятия	2	
	Методико-практическое задание № 6. <b>Оценка физического развития – соматометрия:</b> -определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; -оценка пропорциональности телосложения;	методико-практические занятия	2	
	Методико-практическое задание № 7. <b>Оценка физического развития – физиометрия:</b>	методико-практические	2	



<ul style="list-style-type: none"> <li>-методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);</li> <li>-методика определения мышечной силы рук;</li> <li>-методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС);</li> <li>-методика измерения артериального давления (АД);</li> </ul>	занятия		
<p>Методико-практическое задание № 8.</p> <p><b>Оценка функционального состояния организма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);</li> <li>-определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</li> <li>-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;</li> </ul>	методико-практические занятия	2	
<p>Методико-практическое задание № 9.</p> <p>Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина;</li> <li>-оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы;</li> </ul>	методико-практические занятия	2	
<p>Методико-практическое задание № 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;</li> <li>-определение асимметрии зрения;</li> <li>-оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170;</li> </ul>	методико-практические занятия	2	
<p>Методико-практическое задание № 11.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</li> <li>-оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</li> <li>-оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;</li> </ul>	методико-практические занятия	2	
<p>Методико-практическое задание № 12.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение «Возраста биологического» по В. Сухову;</li> </ul>	методико-практические занятия	2	
<p><b>Оценка функционального состояния организма:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;</li> <li>-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;</li> </ul>	методико-практическое занятие	2	-
<ul style="list-style-type: none"> <li>-определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона;</li> <li>-определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки;</li> <li>-оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;</li> </ul>	методико-практические занятия	2	
<p><b>Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>-методика проведения производственной гимнастики</li> </ul>	методико-практические занятия	6	
<b>Итого часов:</b>		<b>54</b>	<b>4</b>

### 5.4 Детализация самостоятельной работы

#### Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час
1	<b>Тема № 3</b> Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	Методико-практическое задание - <i>определение суточного расхода энергии;</i> - <i>гигиеническая оценка суточного рациона студента;</i>	Освоение методики выполнения;	4
2	<b>Тема № 4</b> Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	Методико-практическое задание - <i>1,5-мильный тест Купера (мин);</i> - <i>проба Абалакова (см);</i> - <i>проба Бондаренко (с.);</i>	Освоение методики выполнения;	2
	- <i>методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.</i>	Освоение методики выполнения;	2
	- <i>методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.</i>	Освоение методики выполнения;	4
3	<b>Тема № 5</b> ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	- <i>методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>	Освоение методики выполнения;	2
4	<b>Тема № 6.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	- <i>методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>	Освоение методики выполнения;	4
5	<b>Тема № 7.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение лекционного материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	Методико-практическое задание № 1. <b>Оценка физического развития – соматоскопия:</b> - <i>типы телосложения;</i> - <i>определение весоростового индекса Кетле;</i> - <i>оценка степени развития плоскостопия;</i> - <i>измерение окружностей;</i> - <i>определение индекса грации;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 1 (контрольная работа)	2

<p>Методико-практическое занятие.</p> <p><b>Оценка физического развития – соматометрия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</li> <li>-оценка пропорциональности телосложения;</li> </ul>	Освоение методики выполнения;	1
<p>Методико-практическое занятие.</p> <p><b>Оценка физического развития – физиометрия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ);</li> <li>-методика определения мышечной силы рук;</li> <li>-методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС);</li> <li>-методика измерения артериального давления (АД);</li> </ul>	Освоение методики выполнения;	2
<p>Методико-практическое занятие.</p> <p><b>Оценка функционального состояния организма.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);</li> <li>-определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</li> <li>-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;</li> </ul>	Освоение методики выполнения;	2
<p>Методико-практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;</li> <li>-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;</li> <li>-определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона;</li> <li>-определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки;</li> <li>-оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;</li> </ul>	Освоение методики выполнения;	2
<p>Методико-практическое задание № 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</li> <li>-оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина;</li> <li>-оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы;</li> </ul>	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 2 (контрольная работа)	2
<p>Методико-практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;</li> <li>-определение асимметрии зрения;</li> <li>-оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170;</li> </ul>	Освоение методики выполнения;	2
<p>Методико-практическое задание № 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</li> <li>-оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко;</li> <li>-оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;</li> </ul>	Освоение методики выполнения, оформление результатов МПЗ № 3 (контрольная работа)	2
<p>Методико-практическое занятие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-определение «Возраста биологического» по В. Сухову</li> </ul>	Освоение методики выполнения;	4

6	<b>Тема № 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение лекционного материала	2
	-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки;	Освоение методики выполнения;	9
	-составление профессиограммы с учетом особенностей будущей профессии, подбор средств и методов физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Подготовка презентации (контрольная работа)	2
	-методика проведения производственной гимнастики	Освоение методики выполнения;	2
<b>Итого часов:</b>			<b>62</b>

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

### Основная и дополнительная учебная литература

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

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

<a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.		
--	--	--

\*- 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 УГЛУТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

### Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Информационно-правовой портал Гарант. Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
3. База данных Scopus компании Elsevier B.V. <https://www.scopus.com/>

### Профессиональные базы данных

1. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
2. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.

### Нормативно-правовые акты

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

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

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

Формируемые компетенции	Вид и форма контроля
<b>ОК-8.</b> Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>1 этап формирования ОК-8 (очная форма обучения)</b>  <b>Промежуточный контроль:</b> сумма баллов по всем видам работ (1 семестр);  <b>Текущий контроль:</b> посещаемость учебных занятий, выполнение методико-практических заданий.</p> <p><b>2 этап формирования ОК-8 (очная форма обучения)</b>  <b>Промежуточный контроль:</b> выполнение тестового задания (4 семестр)  <b>Текущий контроль:</b> посещаемость учебных занятий, выполнение методико-практических заданий.</p> <p><b>1 семестр (заочная форма обучения)</b>  <b>Промежуточный контроль:</b> выполнение тестового задания;  <b>Текущий контроль:</b> посещаемость учебных занятий, выполнение методико-практических заданий.</p>

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

Структура оценивания учебной деятельности обучающихся

1 этап формирования ОК-8 (очная форма обучения)

### ***Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования ОК-8)***

*Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов - 36.*

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

### ***Критерии оценивания выполнения конспектов лекций (текущий контроль формирования компетенций ОК-8)***

*Выполнения конспектов лекций – максимальное количество баллов – 20.*

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.

Конспекты лекций 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.

### ***Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенций ОК-8)***

*Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов - 24*

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.

### ***Критерии оценивания ведения «Дневника здоровья» (текущий контроль формирования компетенций ОК-8)***

*Ведение «Дневника здоровья» – максимальное количество баллов – 12.*

Ведение «Дневника здоровья» является частью самостоятельной работы и предусматривает индивидуальную работу студентов. Индивидуальный, самостоятельно и регулярно заполняемый документ, отражающий самочувствие, антропометрические и функциональные показатели, особенности поведения и образа жизни в данный период времени (в том числе выполненную физическую нагрузку и реакцию на нее). Ведение «Дневника здоровья» является непременным условием объективной динамической оценки образа жизни и его коррекции, оптимальности применяемых в физическом воспитании и в спортивной тренировке нагрузок и т. д.

Преподаватель осуществляет текущее руководство, которое включает: систематические консультации с целью оказания организационной и научно-методической помощи студенту;

В конце семестра может быть загружен в систему Moodle для проверки преподавателем для получения дополнительных баллов.

***Критерии оценивания «Составление спортивного анамнеза» методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенций ОК-8)***

*Составление «Спортивного анамнеза» – максимальное количество баллов - 8*

Анамнез, собранный по определённому плану, позволяет хорошо познакомиться со студентом, сделать предварительное заключение о состоянии его здоровья, функциональном состоянии организма и наметить план для планирования учебно-тренировочного процесса, выбора и применения различных средств и форм проведения учебных занятий.

Задание является обязательным для выполнения, выдается на первом занятии в начале семестра, должно быть загружено в систему Moodle.

***Критерии оценивания (промежуточный контроль ОК-8)***

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

86-100 баллов – оценка «отлично»: выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, сданы все отчёты по методико-практическим занятиям, составлен «Спортивный анамнез», ведётся «Дневник здоровья»;

71-85 баллов – оценка «хорошо»: выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, сданы не все отчёты по методико-практическим занятиям, составлен «Спортивный анамнез», не ведётся «Дневник здоровья».

51-70 баллов – оценка «удовлетворительно»: выполнены не все требования по посещаемости учебных занятий, сданы не все отчёты по методико-практическим занятиям, не составлен «Спортивный анамнез», не ведётся «Дневник здоровья».

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

**2 этап формирования ОК-8 (очная форма обучения)**

***Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования ОК-8)***

*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.

***Критерии оценивания выполнения конспектов лекций (текущий контроль формирования компетенций ОК-8)***

*Выполнения конспектов лекций – максимальное количество баллов – 6.*

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.

Конспекты лекций 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.

***Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенций ОК-8)***

*Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов - 20*

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.

***Критерии оценивания ведения «Дневника здоровья» (текущий контроль формирования компетенций ОК-8)***

*Ведение «Дневника здоровья» – максимальное количество баллов – 6.*

Ведение «Дневника здоровья» является частью самостоятельной работы и предусматривает индивидуальную работу студентов. Индивидуальный, самостоятельно и регулярно заполняемый документ, отражающий самочувствие, антропометрические и функциональные показатели, особенности поведения и образа жизни в данный период времени (в том числе выполненную физическую нагрузку и реакцию на нее). Ведение «Дневника здоровья» является непременным условием объективной динамической оценки образа жизни и его коррекции, оптимальности применяемых в физическом воспитании и в спортивной тренировке нагрузок и т. д.

Преподаватель осуществляет текущее руководство, которое включает: систематические консультации с целью оказания организационной и научно-методической помощи студенту;

В конце семестра может быть загружен в систему Moodle для проверки преподавателем для получения дополнительных баллов.

***Критерии оценивания (промежуточный контроль ОК-8):***

*Прохождение теста – максимальное количество баллов - 34*

Промежуточный контроль проводится в виде компьютерного теста в системе My-Test или в системе Moodle. В тест включены вопросы к лекционному курсу.

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

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

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

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

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

Структура оценивания учебной деятельности обучающихся заочной формы обучения

***Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования ОК-8)***

*Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов - 20.*

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

***Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенций ОК-8)***

*Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов - 60*

Выполнение методико-практических заданий является частью самостоятельной работы студентов и предусматривает индивидуальную работу студентов с учебной, научной литературой и первоисточниками по соответствующим курсам. Целью методико-практических заданий является решение конкретной теоретической или практической задачи для установления степени усвоения изучаемого материала студентом. Методико-практические задания должны носить исследовательский характер, ориентировать студента, как на получение новых знаний, так и на решение конкретных задач по изучаемой дисциплине.

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

Методико-практические задания выполняются обучающимся самостоятельно и должны быть 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.

**Критерии оценивания (промежуточный контроль ОК-8):**

*Прохождение теста – максимальное количество баллов - 20*

Промежуточный контроль проводится в виде компьютерного теста в системе My-Test или в системе Moodle. В тест включены вопросы лекционному курсу.

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

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

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

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

50 баллов и менее – оценка «неудовлетворительно»: не выполнены требования, 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** представлены в приложениях 1-5.

**7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций**

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	86-100 (отлично)	Теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни, способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Базовый	«4» (хорошо)	Теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями. Обучающийся владеет средствами и методами физической культуры для поддержания здорового образа жизни, способен проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности
Пороговый	«3» (удовлетво-	Теоретическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных

	нительно)	заданий выполнено, в них имеются ошибки. Обучающийся может под руководством использовать средства и методы физической культуры и спорта для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья.
Низкий	«2» (неудовлетворительно)	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 средствами и методами физической культуры 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

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;

- создание презентаций, докладов по выполняемому проекту;

- участие в работе конференций, комплексных научных исследованиях;

- написание научных статей.

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 докладов и презентаций;

- написание научных статей;

- выполнение тестового задания;

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

Данный тест используется:

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

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

Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предла-

гаемых 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 Microsoft Office (PowerPoint), использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов.

-практические занятия по дисциплине могут проводиться с использованием платформы MOODLE.

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

Программное обеспечение:

- Windows 7

- Office Professional Plus 2010

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition.

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оснащенная столами и стульями.

Переносные:

-демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор);

- комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.

**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.

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

1 этап формирования ОК-8

**Составление «Спортивного анамнеза» (текущий контроль формирования ОК-8)**

**Анамнез в спортивной медицине** разделяется на следующие части

**1. Общие или паспортные данные:**

- Фамилия, имя и отчество;
- Возраст;
- Образование и профессия;
- Семейное положение.

Прежде чем перейти к анамнезу жизни, необходимо выяснить два вопроса:

1) *Самочувствие.*

Определить как хорошее, удовлетворительное или плохое. Не нужно путать самочувствие с настроением, определяющим психическое состояние человека.

2) *Жалобы.* Необходимо выяснить и перечислить жалобы, записать, когда они появились, обращался ли ранее к врачу, лечился или нет.

**2. Анамнез жизни:**

- Перенесенные заболевания (установить часто болел человек или нет);
- Спортивные травмы (кратко указать локализацию спортивных травм, лечение, последствия после травмы);

после травмы);

- Наследственность (выяснить заболевания, которые передаются по наследству);
- Условия жизни в прошлом (период детства и юношества);
- Условия жизни в настоящее время (Материально-бытовые, гигиенические условия жизни);
- Вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков).

**3. Спортивный анамнез:**

- Занятия физической культурой в школе (основная, подготовительная, специальная группы);
- С какого возраста начал систематически заниматься спортом, и какими видами;
- Какими видами спорта занимается в настоящее время (основной подчеркнуть);
- Спортивная квалификация (какой разряд, в каком году и по каким видам спорта);
- Динамика роста спортивных достижений (указать изменение спортивных разрядов и рост спортивных достижений по годам);

➤ Характер тренировок в настоящее время (количество тренировок в день, неделю, объем и их интенсивность, количество дней отдыха, применяемые восстановительные средства);

- Оценка тренировки спортсменом;
- Характеристика режима дней тренировки и отдыха;
- Занятие утренней гимнастикой, закаливание.

**4. Заключение:**

В заключении необходимо обобщить наиболее существенные данные из анамнеза жизни и спортивного анамнеза. Заключение должно быть написано так, чтобы при чтении его можно было ясно представить, обследованного спортсмена, где он работает или учится, условия жизни, здоровье, часто ли болеет, есть ли вредные привычки, как тренируется, быстро ли прогрессирует и т.д. Важнейшая часть заключения – рекомендации по режиму, питанию, тренировке, закаливающим процедурам и т.п., в зависимости от тех сведений, которые были получены при проведении анамнеза.

**Задача занятия.** Освоить методику сбора анамнеза.

**Задание.** Освоить методику сбора анамнеза. Составить свой личный спортивный анамнез по предложенной ниже схеме. На основании анализа полученных данных сделать соответствующие выводы и дать необходимые рекомендации.

Ведение «Дневника здоровья» (текущий контроль формирования ОК-8)

№	Показатели	Дата измерения			
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
1	Рост (см)				
2	Вес (кг, г)				
3.	Весоростовой индекс (г/см)				
4.	Окружность грудной клетки				
	а) покой				
	б) вдох				
	в) экскурсия грудной клетки				
5.	Обхват талии (см)				
6.	Окружность таза (см)				
7.	Окружность бицепса в покое (см)				
	Окружность бицепса в покое (см)				
8.	ЧСС в покое				
9.	Систолическое давление крови				
10	Диастолическое давление крови				
11	Жизненная емкость легких				
12	Лестничная проба (уд./мин.)				
13	Проба Руфье: оценка работоспособности сердца				
14	Проба Штанге: задержка дыхания на вдохе (с)				
	Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе (с)				
15	Проба Абалакова: прыжок в высоту с места (см)				
16	1,5-мильный тест Купера (мин)				

**Методико-практическое задание (текущий контроль формирования ОК-8)**

**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) = \_\_\_\_\_

*напишите*

**ЗАДАНИЕ № 3**

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

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

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

	-рывки перед грудью с поворотом туловища;			
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
<b>Основная часть</b>				
1	Приседания	15 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
2	«Попрыгунчик Джек»	20 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
3	Приседания у стены	30 сек.	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
4	Качаем трицепсы со стулом	15-20 раз	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
5	Отжимания с вращением (девушки могут делать с колен)	10 раз (девушки) 15 раз (юноши)	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС _____ударов в мин.
6	Планка	30 сек.	Измеряем ЧСС уд. в мин.	Отдых 30 секунд, (измеряем ЧСС)
<b>Заключительная часть (приложение 2,3,4 по выбору):</b>				
1.		Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения упражнений	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом
	1 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	
	2 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	
	3 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС _____ударов в мин.	

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



## 2 этап формирования ОК-8

## Методико-практическое задание (текущий контроль формирования ОК-8)

## 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):

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

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) (промежуточный контроль формирования ОК-8)**

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