

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.05.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ


Специальность 38.05.01 «Экономическая безопасность»

Специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Квалификация – экономист

Количество зачетных единиц (*часов*) 2 (72)

г. Екатеринбург, 2021

Разработчики: к.с.-х.н., доцент  Ю.С. Жданова
старший преподаватель  Ю.Г. Бердникова


Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта
(протокол № 6 от «03» февраля 2021 года)

Заведующий кафедрой  Ю.С. Жданова

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комис-
сией социально-экономического института
(протокол № 2 от «25» февраля 2021 года)

Председатель методической комиссии СЭИ  А.В. Чевардин

Рабочая программа утверждена директором социально-экономического института

Директор СЭИ  Ю.А. Капустина
«27» февраля 2021 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 и видов учебных занятий.....	6
5.1.	Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
	Очная форма.....	6
	Заочная форма.....	7
5.2.	Содержание занятий лекционного типа.....	7
5.3.	Темы и формы занятий семинарского типа (практических занятий).....	8
5.4.	Детализация самостоятельной работы.....	9
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 при изучении дисциплины, описание шкал оценивания.....	15
7.3.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	17
7.4.	Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций.....	21
8.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	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

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку 1 базовой части учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности».

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 государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по специальности 38.05.01 «Экономическая безопасность» (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 16.01.2017 г. № 20;
- Учебные планы ОПОП ВО 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 2 от 25.02.2020) и утвержденные ректором УГЛТУ (25.02.2020).

Обучение по образовательной программе 38.05.01 «Экономическая безопасность» специализация № 1 «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности» осуществляется на русском языке.

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

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

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

Задачи дисциплины:

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

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей общекультурной компетенции:

ОК-9 - способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.

После окончания изучения дисциплины обучающийся должен:

знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни;

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 студента основных профессиональных знаний и компетенций в рамках выбранной специальности. Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» позволяет обучающимся быть подготовленными к изучению обеспечиваемых дисциплин (см. табл.).

Перечень сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

Сопутствующие	Обеспечиваемые
История	Огневая подготовка
Безопасность жизнедеятельности	Тактико-специальная подготовка
Иностранный язык	Профессионально-прикладная физическая подготовка
Математика	Первая помощь
Экономическая теория	Организация предупреждения преступлений в экономической сфере / Правовые основы обеспечения экономической безопасности
История экономических учений	
Культура речи и деловые коммуникации	
Менеджмент	
Экология	
Элективные курсы по физической культуре и спорту	
Основы информационной культуры	

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

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

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

Виды учебной работы	Академические часы	
	Очная форма	Заочная форма
Контактная работа с преподавателем*	34,25	4
в том числе:		
- занятия лекционного типа (ЛЗ)	16	2
- занятия семинарского типа (практические занятия) (ПЗ)	18	2
- промежуточная аттестация (ПА)	0,25	0,25
Самостоятельная работа студентов (СР)	37,75	67,75
в том числе:		
- изучение теоретического курса (ТО)	14	52
- подготовка к текущему контролю (ТК)	12	12
- подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	11,75	3,75
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины	72	72

* Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, включает занятия лекционного типа, и (или) занятия семинарского типа, лабораторные занятия, и (или) групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающегося с преподавателем, а также аттестационные испытания промежуточной аттестации. Контактная работа может включать иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую и индивидуальную работу обучающихся с преподавателем. Часы контактной работы определяются Положением об организации и проведении контактной работы при реализации образовательных программ высшего образования, утвержденным Ученым советом 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	ЛЗ	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	2	2
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	2	-	2	4
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	-	2	2
4	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	6	8	4
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
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2	4	4
Итого по разделам		16	18	34	26
Промежуточная аттестация		х	х	0,25	11,75
Всего часов		72			

Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	ЛЗ	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	0,5	-	0,5	6
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	1	2	3	2
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	0,5	-	0,5	4
4	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	-	-	10
5	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	-	-	-	4
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	6
7	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	-	-	22
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-	-	10
Итого по разделам		2	2	4	64
Промежуточная аттестация		x	x	0,25	3,75
Всего часов		72			

5.2. Содержание занятий лекционного типа

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

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

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

5.3. Темы и формы занятий семинарского типа (практических занятий)

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№	Наименование практического занятия	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час	
			Очная форма	Заочная форма
1	Социально-биологические основы физической культуры.		6	2
	-методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) -определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС	Методико-практическое занятие	4	2

2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		2	-
	-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств	Методико-практическое занятие	2	-
	Методико-практическое занятие: -1,5-мильный тест Купера (мин) -проба Абалакова (см) -проба Бондаренко	Методико-практическое занятие	2	
3	ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ		2	
	-методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО	Методико-практическое занятие	2	
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		6	
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности	Методико-практическое занятие	1	
5	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		1	
	Оценка физического развития – соматометрия: -определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье -оценка пропорциональности телосложения	Методико-практическое занятие	1	
	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-практическое занятие	1	-
	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 Шаповалово; -определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского	Методико-практическое занятие	2	-
	Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье -оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкин -оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы	Методико-практическое занятие	2	-
	-определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС -определение асимметрии зрения -оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170	Методико-практическое занятие	2	-
	Оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой)	Методико-практическое занятие	2	-
	Оценка физического состояния по методике Д.Н. Дави-	Методико-практическое занятие	2	-

	денко Оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра			
	Определение «биологического возраста» по В. Сухову	Методико-практическое занятие	2	-
	Оценка функционального состояния организма: -определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского -оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи	Методико-практическое занятие	2	-
	-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	Методико-практическое занятие	2	-
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов		6	-
	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки Методика проведения производственной гимнастики	Методико-практическое занятие	6	-
Всего часов			18	2

5.4. Детализация самостоятельной работы

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Изучение теоретического курса	2	6
		Подготовка к текущему контролю	-	-
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Изучение теоретического курса	4	2
		Подготовка к текущему контролю	-	-
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Методико-практическое задание - <i>определение суточного расхода энергии;</i> - <i>гигиеническая оценка суточного рациона студента;</i>	Изучение теоретического курса (освоение методики выполнения)	1	2
		Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического задания)	1	2
4	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение теоретического курса (освоение методики выполнения)	2	4
		Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического	2	4

		задания)		
	Методико-практическое задание -1,5-мильный тест Купера (мин); -проба Абалакова (см); -проба Бондаренко (с.);	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	2	2
	-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	1	2
	-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	1	4
5	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение теоретического материала	2	2
	-методика сдачи нормативов ВФСК ГТО	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	2	2
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение теоретического курса	4	4
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	4	4
7	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение теоретического курса	2	14
		Подготовка к текущему контролю	2	8
	Методико-практическое задание Оценка физического развития – соматоскопия: -типы телосложения; -определение весоростового индекса Кетле; - оценка степени развития плоскостопия; -измерение окружностей; -определение индекса грации;	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	1	1
		Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического задания)	1	1
	Методико-практическое занятие. Оценка физического развития – соматометрия: -определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; -оценка пропорциональности телосложения;	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	1	2
	Методико-практическое занятие. Оценка физического развития – физиометрия: -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); -методика определения мышечной силы рук; -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -методика измерения артериального	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	1	2

давления (АД)			
<p>Методико-практическое занятие.</p> <p>Оценка функционального состояния организма.</p> <p>-определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС);</p> <p>-определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой;</p> <p>-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;</p>	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	-	2
<p>Методико-практическое занятие</p> <p>-определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского;</p> <p>-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;</p> <p>-определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона;</p> <p>-определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки;</p> <p>-оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;</p>	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	-	2
<p>Методико-практическое задание № 2</p> <p>-определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</p> <p>-оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина;</p> <p>-оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы;</p>	Освоение методики выполнения	-	1
	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического задания)	-	1
<p>Методико-практическое занятие</p> <p>-определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;</p> <p>-определение асимметрии зрения;</p> <p>-оценка физической работоспособности с помощью теста PWC170;</p>	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	-	2
<p>Методико-практическое задание № 3</p> <p>-оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдыхом);</p>	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического задания)	-	2

	-оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического задания)	-	1
	Методико-практическое занятие -определение «Возраста биологического» по В. Сухову	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	-	4
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	4	8
		Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического задания)	-	2
	-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики	Изучение теоретического курса (Освоение методики выполнения)	4	8
		Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического задания)	-	2
Итого по разделам			26	64
Промежуточная аттестация		Подготовка к зачету	11,75	3,75
Всего часов			37,75	67,75

6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Реквизиты источника	Год издания	Примечание
Основная учебная литература			
1	Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=572859 – 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 : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др. ; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.– Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 . –	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

	ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.		
Дополнительная учебная литература			
4	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034 – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
5	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. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6	Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469 – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

*прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

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

Электронные библиотечные системы

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛУ (<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 (ред. от 30.12.2020)

Методические указания

1. 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 URL: <http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328>

2. 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>

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

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

Компетенции	Вид и форма контроля	Семестр очная форма обучения (курс - заочная)
ОК-9 – способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	Текущий контроль: посещаемость занятий, выполнение и оформление методико-практических заданий, тестирование Промежуточный контроль: зачет в форме оценки всех видов деятельности	1 (1)

Этап формирования компетенции:

ОК-9 - первый (проведение занятий лекционного и семинарского типа, самостоятельная работа обучающихся, подготовка и сдача зачета).

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

Очная форма обучения

Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-9)

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, формирование компетенции ОК-9)

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 определённые сроки, до начала экзаменационной сессии. Работа должна быть аккуратно оформлена в печатном или письменном виде.

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

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

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

Критерии оценивания тестовых заданий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-9)

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 при выставлении зачета (промежуточный контроль, формирование компетенции ОК-9)

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

1) посещаемость занятий;

2) выполнение и оформление методико-практических заданий;

3) прохождение тестового задания.

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

Заочная форма обучения

Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-9)

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 10 баллов

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

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

Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль, формирование компетенции ОК-9)

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, формирование компетенции ОК-9)

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 при выставлении зачета (промежуточный контроль – зачет, формирование компетенции ОК-9)

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) ПОЗНАЙ СЕБЯ

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. × 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 («мель-	Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения основной разминки	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом

	ница») выпады вперед поочередно каждой ногой; -выпады в стороны поочередно;		измеряем ЧСС _____ударов в мин.	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)

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) (текущий контроль)

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:
Выберите один ответ:
 - а. Н.А. Семашко
 - б. М.В. Ломоносов
 - в. П.Ф. Лесгафт
 - г. А.С. Макаренко
2. Основным средством физического воспитания являются:
Выберите один ответ:
 - а. физические упражнения
 - б. оздоровительные силы природы
 - в. средства личной и общественной гигиены
 - г. тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи
 - д. преподаватели физической культуры
3. Спорт – это:
Выберите один ответ:
 - а. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний
 - б. собственно, соревновательная деятельность, специальная практика подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности
 - в. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей
4. Основу профилактики нарушений осанки составляют:
Выберите один ответ:
 - а. силовые упражнения
 - б. упражнения на выносливость
 - в. упражнения на развитие ловкости
 - г. скоростные упражнения
 - д. упражнения на развитие гибкости

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

Выберите один ответ:

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

6. К числу основных физических качеств относят:

Выберите один или несколько ответов:

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

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

Выберите один ответ:

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

8. Пассивная гибкость это:

Выберите один ответ:

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

9. Средства физического воспитания делятся на:

Выберите один ответ:

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

7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций

По каждой компетенции в зависимости от уровня освоения преподаватель выставляют следующие оценки: «зачтено», «не зачтено». Итоговая оценка по промежуточной аттестации

определяется как среднеарифметическая по оценкам компетенций, основываясь на правилах математического округления.

Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	Зачтено	<p>Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены.</p> <p>Обучающийся владеет здоровье-сберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, способен на высоком уровне организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p>
Базовый	Зачтено	<p>Теоретическое содержание дисциплины освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями.</p> <p>Обучающийся владеет здоровье-сберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, способен на базовом уровне организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p>
Пороговый	Зачтено	<p>Теоретическое содержание дисциплины освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки.</p> <p>Обучающийся может под руководством использовать здоровье-сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, способен на пороговом уровне организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p>
Низкий	Не зачтено	<p>Теоретическое содержание дисциплины 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.</p> <p>Обучающийся не владеет здоровье-сберегающими 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, способен на низком уровне организовывать свою жизнь в со-</p>

		ответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.
--	--	---

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности обучающегося
Занятия лекционного типа	<p>В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы.</p> <p>В ходе лекций обучающимся рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести конспектирование учебного материала; - обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению; - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. <p>В рабочих конспектах желательно оставлять поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся, дополняющего материал прослушанной лекции, а также пометки, подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.</p> <p>Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, так как тематический материал взаимосвязан между собой. В случаях пропуска занятия студенту необходимо самостоятельно изучить материал и ответить на контрольные вопросы по пропущенной теме во время индивидуальных консультаций.</p>
Занятия семинарского типа (практические занятия)	<p>Практические занятия – это активная форма учебного процесса. Для успешного освоения курса необходимо посещать все занятия, выполнять методические рекомендации преподавателя, соблюдать технику безопасности на занятиях.</p>
Самостоятельная работа (изучение теоретического курса, подготовка к практическим занятиям)	<p>Важной частью самостоятельной работы является самоподготовка, связанная с отработкой приемов и техники самообороны, а также чтение учебной и научной литературы. Основная функция учебников – ориентировать студента в системе знаний, умений и навыков, которые должны быть усвоены будущими специалистами по данной дисциплине.</p>
Подготовка к зачету	<p>Подготовка к зачету предполагает тренировку выполнения приемов и техники самообороны.</p> <p>Оценка за зачет выставляется по критериям, представленным в пункте 7.2.</p>

1. 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 URL: <http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328>

2. 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. - Элек-

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

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.

Оснащенность аудиторий и помещений

Наименование аудиторий и специальных помещений	Оснащенность аудиторий и специальных помещений
Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации	Учебная мебель (столы, стулья), доска Переносные: -демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); - комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.
Помещение для практических занятий	Специальные помещения для проведения практических занятий: Дворец спорта: Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального дав-

	<p>ления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажеры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Инвентарь: скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг.</p> <p>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.</p> <p>Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.</p> <p>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.</p> <p>Инвентарь: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p>
Помещения для самостоятельной работы	Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования