

Министерство науки и высшего образования РФ

ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет

Социально-экономический институт

Кафедра физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины

включая фонд оценочных средств и методические указания
для самостоятельной работы обучающихся

Б1.О.05 – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства

Специализация – "Автомобили и тракторы"

Квалификация – инженер

Количество зачётных единиц (часов) – 2 (72)

г. Екатеринбург, 2021

Разработчик: ст. преподаватель Бердникова Ю.Г. 

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

Зав. кафедрой  /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией Инженерно-технического института (протокол № 6 от «04» 02 20 21 года).

Председатель методической комиссии ИТИ  /А.А. Чижов/

Рабочая программа утверждена директором инженерно-технического института

Директор ИТИ  /Е.Е. Шишкина/

«04» 03 20 21 года

Оглавление

1.	Общие положения.....	4
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3.	Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5.	Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов.....	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.....	10
	очная форма обучения.....	10
	заочная форма обучения.....	12
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	14
7.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	16
	7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	16
	7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	17
	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.....	23
8.	Методические указания для самостоятельной работы обучающихся	24
9.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	25
10.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	25

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 23.05.01 – «Наземные транспортно-технологические средства» (направленность (профиль) – «Автомобили и тракторы»).

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)
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 23.05.01 «Наземные транспортно-технологические средства» (уровень специалитета) утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2020 г. № 935 и зарегистрированным в Минюст России от 25.08.2020 № 59433.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты от Российской Федерации от 23 марта 2015 г. N 187н об утверждении профессионального стандарта «33.005 «Специалист по техническому диагностированию и контролю технического состояния автотранспортных средств при периодическом техническом осмотре».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты от Российской Федерации от 13.03.2017 г. № 275н об утверждении профессионального стандарта 31.004 «Специалист по мехатронным системам автомобиля».
- Учебные планы образовательной программы высшего образования специальности 23.05.01 – «Наземные транспортно – технологические средства» (специализация – «Автомобили и тракторы»), подготовки специалистов по очной и заочной форме обучения, одобренный Ученым советом УГЛТУ (протокол №8 от 27.08.2020) и утвержденный ректором УГЛТУ (27.08.2020).

Обучение по образовательной программе 23.05.01 – «Наземные транспортно – технологические средства» (специализация – «Автомобили и тракторы») 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:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

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

– **уметь:** планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности;

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

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

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках блока Б1.О. «Дисциплины (модули)» обязательная часть, что означает формирование в процессе обучения у бакалавра универсальных компетенций в рамках выбранной специализации.

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

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

№	Обеспечивающие дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1		Элективные курсы по физической культуре и спорту	Элективные курсы по физической культуре и спорту
			Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

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
Контактная работа с преподавателем*:	34,25	4,25
лекции (Л)	16	2
практические занятия (ПЗ)	18	2
иные виды контактной работы	0,25	0,25
Самостоятельная работа обучающихся:	37,75	67,75
изучение теоретического курса	14	24
подготовка к текущему контролю	20	40
подготовка к промежуточной аттестации	3,75	3,75
Вид промежуточной аттестации:	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость, з.е./ часы	2/72	2/72

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

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

5.1. Трудоемкость разделов дисциплины

очная форма обучения

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

Всего	72
--------------	-----------

заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	-	2	0,5
2	Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры	-	2	-	2	5
3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	-	-	-	8
4	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	-	-	-	14
5	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	-	-	-	-	4
6	Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	-	-	-	8
7	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	-	-	-	18,5
8	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	-	-	-	6
Итого по разделам:		2	2	-	4	64
Промежуточная аттестация		х	х	-	0,25	3,75
Всего		72				

5.2. Содержание занятий лекционного типа

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Внешнесредовые природные и социально-экологические факторы, влияющие на организм и жизнедеятельность. Биоритмическая сущность жизни. Адаптивный характер биоритмической системы. Суточные ритмы кардиореспираторной системы. Суточная периодика показателей жидкостного гомеостаза. Сезонные ритмы физиологических функций. Рассогласование во времени биологических ритмов. Биологические ритмы и работоспособность.

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

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и её отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как

условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

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

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

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

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

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

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

5.3. Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения	Трудоёмкость, час
---	--	------------------	-------------------

		занятия	очная	заочная
1	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		6	2
	-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия; -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств;	методико-практические занятия	4	
	Методико-практическое задание № 5 -методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС;	методико-практические занятия	2	2
2	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ.		2	
	-методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО;	методико-практическое занятие	2	
3	Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;	методико-практические занятия	2	
4	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		6	
	Методико-практическое задание № 7. Оценка физического развития – физиометрия: -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); -методика определения мышечной силы рук; -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -методика измерения артериального давления (АД);	методико-практические занятия	1	
	Методико-практическое задание № 8. Оценка функционального состояния организма: -определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС); -определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой; -определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;	методико-практические занятия	1	
	Методико-практическое задание № 10. -определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; -определение асимметрии зрения; -оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170;	методико-практические занятия	1	
	Методико-практическое задание № 12. Оценка функционального состояния организма: -определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского; -оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;	методико-практическое занятие	1	

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

5.4. Детализация самостоятельной работы

Очная форма обучения

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

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

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час
---	--	----------------------------	-------------------

1	Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. <i>Методико-практическое задание № 1</i> Составление спортивного анамнеза	Освоение методики выполнения	0,5
2	Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>Методико-практическое задание № 2</i> Биоритмологическая адаптация человека	Освоение методики выполнения	1
3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>Методико-практическое задание № 3-4</i> - определение суточного расхода энергии; - гигиеническая оценка суточного рациона студента;	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	4
4	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.</i>	Освоение методики выполнения;	6
	<i>-методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.</i>	Освоение методики выполнения;	4
5	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2
	<i>-методика сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>	Освоение методики выполнения;	2
6	Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	<i>-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;</i>	Освоение методики выполнения;	4
7	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	4
	Методико-практическое задание № 6. Оценка физического развития – соматоскопия: <i>- типы телосложения;</i> <i>- определение весоростового индекса Кетле;</i> <i>- определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье;</i> <i>- оценка пропорциональности телосложения;</i>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	0,5

	<p>Методико-практическое задание № 7.</p> <p>Оценка физического развития – физиометрия:</p> <ul style="list-style-type: none"> -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); -методика определения мышечной силы рук; -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -методика измерения артериального давления (АД); 	Освоение методики выполнения	2
	<p>Методико-практическое задание № 8.</p> <p>Оценка функционального состояния организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС); -определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой; -определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского; 	Освоение методики выполнения	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"> -оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина; -оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы; 	Освоение методики выполнения;	2
	<p>Методико-практическое задание № 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; -определение асимметрии зрения; -оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170; 	Освоение методики выполнения;	2
	<p>Методико-практическое задание № 11.</p> <ul style="list-style-type: none"> -оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой); -оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; -оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра; 	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	2
	<p>Методико-практическое задание № 12.</p> <p>Оценка функционального состояния организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского; -оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи; 	Освоение методики выполнения	2
	<p>Методико-практическое задание № 13.</p> <ul style="list-style-type: none"> -определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона; -определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки; -оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста; 	Освоение методики выполнения	2
8	<p>Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p>	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2

-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики	Освоение методики выполнения;	4
Подготовка к промежуточной аттестации		3,75
Итого часов:		67,75

6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
Основная литература			
1.	Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=572859 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2.	Физическая культура и спорт : учебное пособие : [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. 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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 . – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст : электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся – бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992 – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст : электронный.	2020	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Малозёмов, О.Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. –30 с. : ил. URL: http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328	2020	Электронный ресурс УГЛТУ

5.	Малоземов, О. Ю. Травматизм при физкультурно-спортивных занятиях в вузе [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для обучающихся всех медицинских групп здоровья, дисциплина «Физическая культура» / О. Ю. Малоземов, Ю. Г. Бердникова ; Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. - Электрон. текстовые дан. - Екатеринбург : УГЛТУ, 2018. - 36 с. http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040	2018	Электронный ресурс УГЛТУ
	Дополнительная литература		
6.	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372 – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
8.	Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие : [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 97 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст : электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. – 448 с. : табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.	2014	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

*- прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

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

Электронные библиотечные системы

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

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

Очная форма обучения

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

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 34

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

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

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

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 26

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

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

Методико-практические задания выполняются обучающимся самостоятельно и должны быть загружены в систему Moodle для проверки преподавателем в строго 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 формирования компетенции УК-7):

Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40

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

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

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

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

1) посещаемость занятий;

2) выполнение и оформление методико-практических заданий;

3) прохождение тестового задания.

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

Заочная форма обучения

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

Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 10 баллов

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

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

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

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 50

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

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

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

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

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

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

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

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

Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40

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

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

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

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

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

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

ПОЗНАЙ СЕБЯ

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

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

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

ЗАДАНИЕ № 1

Подсчитайте свою частоту сердечных сокращений в покое.

Ваша ЧСС в покое _____ ударов в минуту.

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

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

Для определения уровня функциональной подготовленности используются различные функциональные пробы.

ЗАДАНИЕ № 2

Медленно встаньте. Подсчитайте свой пульс за 15 сек.

_____ × 4 = _____
ударов в мин

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

ЗАДАНИЕ № 3

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

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

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

	2 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС ударов в мин.
	3 мин. после нагрузки	-	измеряем ЧСС ударов в мин.

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

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

Задание 1

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

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

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

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

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

Вывод: _____

Задание 2

- ❖ Оценить пропорциональность телосложения.

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

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

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

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

Вывод: _____

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

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

Выберите один ответ:

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

2. Основным средством физического воспитания являются:

Выберите один ответ:

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

3. Спорт – это:

Выберите один ответ:

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

4. Основу профилактики нарушений осанки составляют:

Выберите один ответ:

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

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

Выберите один ответ:

- a. бег на лыжах на 3 километра
- b. бег на 100 метров
- c. 6-ти минутный бег
- d. плавание 800 метров

6. К числу основных физических качеств относят:

Выберите один или несколько ответов:

- a. быстрота
- b. сила
- c. гипоксия
- d. лабильность
- e. гибкость
- f. выносливость
- g. ловкость
- h. вестибулярная выносливость

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

Выберите один ответ:

- a. динамическими
- b. атлетическими
- c. скоростно-силовыми
- d. силовыми
- e. общеразвивающими
- f. скоростными

8. Пассивная гибкость это:

Выберите один ответ:

- a. гибкость, проявляемая в состоянии сна, гипноза
- b. гибкость, данная человеку от природы
- c. гибкость, проявляемая за счёт собственных мышечных усилий
- d. гибкость, проявляемая за счёт внешних сил (утяжелители, партнёр и пр.)

9. Средства физического воспитания делятся на:

Выберите один ответ:

- a. основные и специфические
- b. естественные и искусственные

7.4. Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	зачтено	Теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Базовый	зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями. Обучающийся способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Пороговый	зачтено	Теоретическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки. Обучающийся может под руководством поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Низкий	Не зачтено	Теоретическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнены, либо содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не привела к какому-либо значительному повышению качества выполнения учебных заданий. Обучающийся не владеет способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

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

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

Формы самостоятельной работы разнообразны. Они включают в себя:

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

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

-выполнение методико-практических заданий по теме дисциплины;

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

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

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

-выполнение методико-практических заданий;

-подготовка к выполнению тестового задания;

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

Данный тест используется:

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

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

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

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

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

-при проведении лекций используются презентации материала в программе 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.

Требования к аудиториям

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, 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-тuner, 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-тuner, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, из-

	<p>мерительная 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