

**Министерство науки и высшего образования РФ**  
**ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет**  
**Социально-экономический институт**  
**Кафедра физического воспитания и спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,**  
включая фонд оценочных средств и методические указания для  
самостоятельной работы обучающихся

---

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 38.03.01 «Экономика»

Направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Квалификация – бакалавр

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

Екатеринбург 2021

Разработчик: к.с.-х.н., доцент

Ю.С. Жданова

старший преподаватель

Ю.Г. Бердникова

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры .  
социально-гуманитарных дисциплин

(протокол № 6 от «3» февраля 2021 года)

Заведующий кафедрой

Ю.С. Жданова

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе мето-  
дической комиссией социально-экономического института

(протокол № 2 от «25» февраля 2021 года)

Председатель методической комиссии СЭИ

А.В. Чевардин

Рабочая программа утверждена директором социально-экономического инсти-  
тута

Директор СЭИ

Ю.А. Капустина

« 26 » февраля 2021 года

## Оглавление

1. Общие положения .....	2
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	2
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	3
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 .....	3
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов .....	4
5.1. Трудоемкость разделов дисциплины .....	4
Очная форма обучения .....	4
Заочная форма обучения .....	4
5.2. Содержание занятий лекционного типа .....	5
5.3. Темы и формы занятий семинарского типа .....	6
5.4 Детализация самостоятельной работы .....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине .....	9
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине .....	13
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	13
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	14
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 .....	16
7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций .....	19
8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся .....	20
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине .....	21
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....	21

## 1. Общие положения

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части (блоку Б1) учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) направления подготовки 38.03.01 «Экономика», направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

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 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.02.2019 № 103н «Об утверждении профессионального стандарта «Бухгалтер»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июня 2015 г. № 398н «Об утверждении профессионального стандарта «Внутренний аудитор»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2015 г. № 728н «Об утверждении профессионального стандарта «Аудитор»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика», утвержденный приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 № 954;

- Учебные планы ОПОП ВО 38.03.01 «Экономика» направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 12 от 24.12.2020) и утвержденные ректором УГЛТУ (24.12.2020).

Обучение по образовательной программе 38.03.01 «Экономика» направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит» осуществляется на русском языке.

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

Целью изучения дисциплины является реализация требований, установленных в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования. Преподавание строится исходя из требуемого уровня подготовки студентов, обучающихся по данному направлению подготовки. 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 дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

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

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

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

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

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

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующей универсальной компетенции:**

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

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

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

**уметь:** планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности; проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития;

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

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках блока Б1.О «Дисциплины (модули)» обязательной части учебного плана направления подготовки, что означает формирование в процессе обучения у бакалавра универсальных компетенций в рамках выбранного профиля.

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

Перечень обеспечивающих, сопутствующих и обеспечиваемых дисциплин

Обеспечивающие	Сопутствующие	Обеспечиваемые
-	Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

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

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

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

Виды учебной работы	Академические часы	
	Очная форма	Заочная форма
Контактная работа с преподавателем*	34,25	4,25
в том числе:		
- занятия лекционного типа (ЛЗ)	16	2
- занятия семинарского типа (практические занятия) (ПЗ)	18	2
- промежуточная аттестация (ПА)	0,25	0,25

Виды учебной работы	Академические часы	
	Очная форма	Заочная форма
Самостоятельная работа студентов (СР)	37,75	67,75
в том числе:		
- изучение теоретического курса (ТО)	11	20
- подготовка к текущему контролю (ТК)	15	44
- 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 УГЛУ от 25 февраля 2020 года.

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

### 5.1. Трудоемкость разделов дисциплины

#### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) 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	1	3	2
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2	1	3	2
4	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	2	2	4	6
5	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	2	1	3	2
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	1	3	2
7	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	10	12	8
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	2	4	2
<b>Итого по разделам</b>		<b>16</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>26</b>
Промежуточная аттестация		<b>x</b>	<b>x</b>	<b>0,25</b>	<b>11,75</b>
<b>Всего часов</b>		<b>72</b>			

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	ЛЗ	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	2	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	-	-	-	6

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	ЛЗ	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
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
<b>Итого по разделам</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
Промежуточная аттестация		<b>x</b>	<b>x</b>	<b>0,25</b>	<b>3,75</b>
<b>Всего часов</b>		<b>72</b>			

## 5.2. Содержание занятий лекционного типа

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

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

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

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

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

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

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

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

как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

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

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

#### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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

#### **Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

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

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

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

### **5.3. Темы и формы занятий семинарского типа**

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№ п/п	Тема семинарских занятий	Форма проведения занятия	Трудоемкость, часов	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	-	6	2
	<i>Методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия. Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств</i>	методико-практические занятия	4	-
	<i>Методико-практическое занятие: -методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС); -определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС</i>	методико-практические занятия	2	2
2	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	-	2	-



№ п/п	Тема семинарских занятий	Форма про- ведения заня- тия	Трудоемкость, часов	
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения
	<i>Методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>	методико- практические занятия	2	-
3	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-	<b>2</b>	-
	<i>Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности</i>	методико- практические занятия	2	-
4	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	<b>6</b>	-
	<i>Оценка физического развития – физиометрия:</i> - методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); - методика определения мышечной силы рук; - методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); - методика измерения артериального давления (АД);	методико- практические занятия	1	-
	<i>Оценка функционального состояния организма:</i> - определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС); - определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой; - определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;	методико- практические занятия	1	-
	<i>Определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС;</i> <i>Определение асимметрии зрения;</i> <i>Оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170</i>	методико- практические занятия	1	-
	<i>Оценка функционального состояния организма:</i> - 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- практические занятия	1	-
	<i>Определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона.</i> <i>Определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки.</i> <i>Оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста</i>	методико- практические занятия	2	-
5	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-	<b>2</b>	-
	<i>Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки</i> <i>Методика проведения производственной гимнастики</i>	методико- практические занятия	2	-
Всего часов			<b>18</b>	<b>2</b>

## 5.4 Детализация самостоятельной работы

### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Методико-практическое задание «Составление спортивного анамнеза»	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	0,5
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Методико-практическое задание «Биоритмологическая адаптация человека»	Изучение теоретического курса	2
		Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	1
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Методико-практические задания «Определение суточного расхода энергии», «Гигиеническая оценка суточного рациона студента»	Изучение теоретического курса	1
		Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	4
4	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Изучение теоретического курса	2
	Методико-практическое задание «Методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия»	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	2
	Методико-практическое задание «Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств»		2
5	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение теоретического курса	2
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Методико-практическое задание «Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности»	Изучение теоретического курса	1
		Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	1
7	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Изучение теоретического курса	2
	Методико-практическое задание «Оценка физического развития – соматоскопия: типы телосложения, определение весоростового индекса Кетле, определение типа соматической конституции (мор-фологический тип) с помощью индекса Пинье, оценка пропорциональности телосложения»	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	0,5

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
	Методико-практическое задание «Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье. Оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина. Оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы»		1
	Методико-практическое задание «Оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой). Оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко. Оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра»		1
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов Методико-практические задания «Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки», «Методика проведения производственной гимнастики»	Изучение теоретического курса	1
		Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	2
Итого по темам		-	26
Промежуточная аттестация		Подготовка к зачету	11,75
Всего часов			37,75

### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, часов
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Методико-практическое задание «Составление спортивного анамнеза»	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	0,5
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Методико-практическое задание «Биоритмологическая адаптация человека»	Изучение теоретического курса	4
		Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	1
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья Методико-практические задания «Определение суточного расхода энергии», «Гигиеническая оценка суточного рациона студента»	Изучение теоретического курса	4
		Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	4
4	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания Методико-практическое задание «Методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия»	Изучение теоретического курса	4

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудо-емкость, часов
	Методико-практическое задание «Методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств»	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	6
			4
5	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ Методико-практическое задание «Методика сдачи нормативов ВФСК ГТО»	Изучение теоретического курса	2
		Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	2
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Методико-практическое задание «Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности»	Изучение теоретического курса	4
		Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	4
7	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Методико-практическое задание «Оценка физического развития – соматоскопия»: - типы телосложения, определение весоростового индекса Кетле; - определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье, - оценка пропорциональности телосложения»	Изучение теоретического курса	4
		Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	0,5
	Методико-практическое задание «Оценка физического развития – физиометрия»: - методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); - методика определения мышечной силы рук; - методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); - методика измерения артериального давления (АД)	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	2
	Методико-практическое задание «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	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	2
	Методико-практическое задание «Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье. Оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина. Оценка физической работоспособности с помощью 6-ти минутной функциональной пробы»	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	2

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудо-емкость, часов
	Методико-практическое задание: - определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; - определение асимметрии зрения; - оценка физической работоспособности с помощью теста PWC170	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	2
	Методико-практическое задание: - оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой); - оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; - оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания)	2
	Методико-практическое задание «Оценка функционального состояния организма»: - определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского; - оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	2
	Методико-практическое задание: - определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона; - определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки; - оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста;	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	2
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	Изучение теоретического курса	2
	Методико-практические задания «Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки», «Методика проведения производственной гимнастики»	Подготовка к текущему контролю (Освоение методики выполнения)	4
Итого по темам		-	64
Промежуточная аттестация		Подготовка к зачету	3,75
Всего часов			67,75

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

### Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
<b>Основная литература</b>			
1.	Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях / 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. –	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
	Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=572859">https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=572859</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. - 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст: электронный.		
2.	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; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=577592</a> . – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся – бакалавров высшего образования / С.С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=570992</a> – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст: электронный.	2020	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
4.	Малозёмов, О.Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучающихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. – 30 с.: ил. URL: <a href="http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328">http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328</a>	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. <a href="http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040">http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040</a>	2018	Электронный ресурс УГЛТУ
<b>Дополнительная литература</b>			
6.	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
7.	Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва: Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461372</a> – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.	2016	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
8.	Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 97 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426469">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426469</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст: электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9.	Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина,	2017	Полнотекстовый

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
	М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.		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: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст: электронный.	2014	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

\* Прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

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

#### Электронные библиотечные системы

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы. Договоры с ЭБС заключаются университетом ежегодно.

#### Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс». Режим доступа: для авториз. пользователей. <http://www.consultant.ru/>
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. Научная электронная библиотека eLibrary. Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
2. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>

#### Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] – Режим доступа – [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/).
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 30.12.2020) [Электронный ресурс] – Режим доступа – [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038).

### 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)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Текущий контроль:</b> посещаемость занятий; выполнение и оформление методико-практических заданий; выполнение тестового задания. <b>Промежуточный контроль:</b> зачет (оценка всех видов деятельности)	1 (1)

Этап формирования компетенций:

УК-7 – 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**

#### **Показатели и критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования компетенции 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.

#### **Показатели и критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль формирования компетенции УК-7)**

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 26.

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

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

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

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

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

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

#### **Показатели и 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.

#### **Показатели и 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**

#### **Показатели и критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль формирования 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.

#### **Показатели и 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 обучающимся. 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 обучающемуся; 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.

#### **Показатели и 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.

#### **Показатели и 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 компетенции 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) = \_\_\_\_\_  
*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
<b>Разминка</b>				
1	Общеразвивающие упражнения: -вращения в кистевых, локтевых, плечевых суставах -амплитудные махи руками вперед-назад, разноимённо; -махи за головой; -рывки перед грудью с поворотом туловища;	Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения суставной разминки <b>измеряем ЧСС _____уд. в мин.</b>	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом <b>измеряем ЧСС _____уд. в мин.</b>
2	Ходьба на месте	30 сек.	измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>
3	Бег на месте	30 сек.	измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>
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 <b>измеряем ЧСС _____ударов в мин.</b>	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом <b>измеряем ЧСС _____ударов в мин.</b>
<b>Основная часть</b>				
1	Приседания	15 раз	измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>
2	«Попрыгунчик Джек»	20 раз	измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>
3	Приседания у стены	30 сек.	измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>
4	Качаем трицепсы со стулом	15-20 раз	измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>
5	Отжимания с вращением (девушки могут делать с колен)	10 раз (девушки) 15 раз (юноши)	измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>	Отдых 30 секунд, измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>
6	Планка	30 сек.	Измеряем ЧСС <b>_____уд. в мин.</b>	Отдых 30 секунд, (измеряем ЧСС)
<b>Заключительная часть (приложение 2,3,4 по выбору)</b>				
1		Каждое упражнение по 4-6 раз	ЧСС измеряется сразу после завершения упражнений	Все упражнения выполняются без остановки, друг за другом
	1 мин. после нагрузки		измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>	-
	2 мин. после нагрузки		измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>	-
	3 мин. после нагрузки		измеряем ЧСС <b>_____ударов в мин.</b>	-

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

**Методико-практическое задание  
(текущий контроль формирования компетенции 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:

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

**Рост**

«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 компетенции УК-7)**

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

Выберите один ответ:

- a. Н.А. Семашко
- b. М.В. Ломоносов
- c. П.Ф. Лесгафт
- d. 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 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»	Содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Базовый	«зачтено»	Содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.
Пороговый	«зачтено»	Содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья.
Низкий	«не зачтено»	Содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнены, либо содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не привела к какому-либо значительному повышению качества выполнения учебных заданий. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности.

### 8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся

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

*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;

- выполнение тестового задания;

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

Данный тест используется:

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

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

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

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, текущего контроля 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	<p><b>Специальные помещения для проведения практических занятий:</b></p> <p><b>Дворец спорта:</b> Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажеры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Инвентарь: скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг.</p> <p><b>Зал борьбы и бокса</b> 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><b>Стадион:</b> 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





ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет

Социально-экономический институт

Кафедра физического воспитания и спорта

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт»

## ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ на 2022 - 2023 учебный год

Внести в рабочую программу Физическая культура и спорт

(наименование дисциплины)

для направления (специальности) 38.03.01 «Экономика»

(код направления и наименование)

направленность (профиль) программы «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

следующие дополнения и изменения:

№ протокола заседания кафедры	дата заседания кафедры	Раздел РПД, в который вносятся изменения	Вносимые изменения	Подпись разработчика
6	02.02.2022	9	<p>Изменить перечень программного обеспечения на следующий:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– операционная система Windows 7, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно;</li><li>– пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок: бессрочно;</li><li>– антивирусная программа Kaspersky Endpoint Security для бизнеса- Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 2 year Educational Renewal License. Лицензионный сертификат: № лицензии 1B08-201001-083025-257-1457. PN: KL4863RATFQ.</li><li>– операционная система Windows Server. Контракт на услуги по предоставлению лицензий на право использовать компьютерное обеспечение № 067/ЭА от 07.12.2020 года. Срок бессрочно;</li><li>– справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>). Договор сопровождения экземпляров системы КонсультантПлюс;</li><li>– программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» (URL: <a href="https://www.antiplagiat.ru/">https://www.antiplagiat.ru/</a>);</li><li>– система управления обучением LMS Moodle – программное обеспечение с открытым кодом, распространяется по лицензии GNU Public License (rus);</li><li>– браузер Yandex (<a href="https://yandex.ru/promo/browser/">https://yandex.ru/promo/browser/</a>) – программное обеспечение распространяется по простой (неисключительной) лицензии;</li><li>– справочно-правовая система «Система ГАРАНТ». Свободный доступ (режим доступа: <a href="http://www.garant.ru/company/about/press/news/1332787/">http://www.garant.ru/company/about/press/news/1332787/</a>);</li></ul>	

Дополнения и изменения согласованы:

Зав. кафедрой ФиС, канд. с.-х. н.

Ю.С. Жданова

Председатель методической комиссии  
социально-экономического института

А.В. Чевардин

Протокол заседания методической комиссии  
социально-экономического института  
№ 3 от «17» февраля 2022 г.