

**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 18.03.01 «Химическая технология»

Направленность (профиль) «Получение и переработка материалов на основе природных и синтетических полимеров»

Квалификация – бакалавр

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

г. Екатеринбург, 2023

Разработчик: старший преподаватель  /Ю.Г. Бердникова/

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта  
(протокол № 5 от «18» января 2023 года)

Заведующий кафедрой  /Ю.С. Жданова/

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией химико-технологического института  
(протокол № 3 от «15» 02 2023 года)

Председатель методической комиссии ХТИ  /И.Г. Перова/

Рабочая программа утверждена директором химико-технологического института

Директор ХТИ  /И.Г. Перова/

«15» 02 2023 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 и видов учебных занятий.....	6
5.1.	Трудоемкость разделов дисциплины.....	6
	Очная форма.....	7
	Заочная форма .....	7
	Очно-заочная форма.....	7
5.2.	Содержание занятий лекционного типа.....	8
5.3.	Темы и формы занятий семинарского типа (практических занятий).....	9
5.4.	Детализация самостоятельной работы.....	10
6.	Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине.....	16
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 при изучении дисциплины, описание шкал оценивания.....	16
7.3.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	19
7.4.	Соответствие шкалы оценок и уровней сформированности компетенций.....	23
8.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	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.....	26

## **1. Общие положения**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к блоку 1 обязательной части учебного плана, входящего в состав основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО) 18.03.01 «Химическая технология» профиль «Получение и переработка материалов на основе природных и синтетических полимеров».

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

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», утвержденный приказом Минобрнауки РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Приказ Минобрнауки России № 245 от 06.04.2021 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 19 октября 2020 г. N 730н «Об утверждении профессионального стандарта - 26.005 «Специалист по производству наноструктурированных полимерных материалов».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 сентября 2015 г. N 592н «Об утверждении профессионального стандарта - Специалист по производству волокнистых наноструктурированных композиционных материалов».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 12.10.2022 № 646н «Об утверждении профессионального стандарта - Инженер-технолог целлюлозно-бумажного производства».
- Приказ министерства юстиции Российской Федерации от 18 августа 2014 года, регистрационный N 33628 «Специалист по внедрению и управлению производством полимерных наноструктурированных пленок».
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 18.03.01 «Химическая технология» (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 922 от 7 августа 2020 г.;
- Учебные планы образовательной программы высшего образования направления 18.03.01 - Химическая технология (профиль - Получение и переработка материалов на основе природных и синтетических полимеров), подготовки бакалавров по очной и заочной формам обучения, одобренные Ученым советом УГЛТУ (протокол № 3 от 16.03.2023), с дополнениями и изменениями, утвержденными на заседании Ученого совета УГЛТУ (протокол от 20.04.2023 №4), введенными приказом УГЛТУ от 28.04.2023 №302-А.

Обучение по образовательной программе 18.03.01 «Химическая технология» профиль «Получение и переработка материалов на основе природных и синтетических полимеров» осуществляется на русском языке.

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

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

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

Задачи дисциплины:

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

**Процесс изучения дисциплины направлен на формирование 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 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 дисциплины	Сопутствующие дисциплины	Обеспечиваемые дисциплины
1		Элективные курсы по физической культуре и спорту	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 зачетных единицы (72 академических часа).

Виды учебной работы	Академические часы		
	Очная форма	Заочная форма	Очно-заочная форма
<b>Контактная работа с преподавателем*</b>	<b>34,25</b>	<b>4,25</b>	<b>10,25</b>
в том числе:			
- занятия лекционного типа (ЛЗ)	16	2	6
- занятия семинарского типа (практические занятия) (ПЗ)	18	2	4
- промежуточная аттестация (ПА)	0,25	0,25	0,25
<b>Самостоятельная работа студентов (СР)</b>	<b>37,75</b>	<b>67,75</b>	<b>61,75</b>
в том числе:			
- изучение теоретического курса (ТО)	14	24	20
- подготовка к текущему контролю (ТК)	20	40	38
- подготовка к промежуточной аттестации (ПА)	3,75	3,75	3,75
Вид промежуточной аттестации	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость дисциплины	2/72	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	ЛЗ	ПЗ	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	0,25	3,75
Всего часов	72			

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	ЛЗ	ПЗ	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	-	2	0,5
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	-	-	-	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	-	2	2	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 часов		72			

#### Очно-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	-	-	-	4
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	-	-	-	8
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	2	-	2	8
5	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	-	-	-	6
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	-	2	8
7	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-	4	4	8
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2	-	2	8
Итого по разделам		6	4	10	58
Промежуточная аттестация		х	х	0,25	3,75
Всего часов		72			

### 5.2. Содержание занятий лекционного типа

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

## **студентов**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№	Наименование практического занятия	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час		
			Очная форма	Заочная форма	Очно-заочная форма
1.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.		2	-	-
	<i>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)</i>	Методико-практическое занятие	2	-	-
2.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		4	-	-
	<i>Круговая тренировка – как метод воспитания физических качеств</i>	Методико-практическое занятие	2	-	-
	<i>-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств</i>	Методико-практическое занятие	2	-	-
3.	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ		2	-	-
	<i>-методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО</i>	Методико-практическое занятие	2	-	-
4	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		8	2	4
	<i>Оценка функционального состояния организма: -определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС) -определение выраженности развития силы,</i>	Методико-практическое занятие	2	-	-

	<i>быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповалово;</i> <i>-определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского</i>				
	<i>Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье</i> <i>-Определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС</i> <i>-определение весоростового индекса Кетле</i>	Методико-практическое занятие	2	2	2
	<i>Оценка функционального состояния организма:</i> <i>-определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского</i> <i>-оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи</i>	Методико-практическое занятие	2	-	-
	<i>Исследование координационной функции нервной системы с помощью:</i> <i>-модифицированной пробы Ромберга;</i> <i>-пробы Озерецкого;</i> <i>-пробы Яруцкого;</i> <i>Оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);</i>	Методико-практическое занятие	2	-	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-практическое занятие	2	-	-
<b>Всего часов</b>			<b>18</b>	<b>2</b>	<b>4</b>

#### 5.4. Детализация самостоятельной работы

№	Наименование раздела (темы) дисциплины	Вид самостоятельной работы	Трудоёмкость, час		
			Очная форма обучения	Заочная форма обучения	Очно-заочная форма обучения
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Изучение теоретического курса	2	2	2
		Подготовка к текущему контролю	1	2	2
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	Изучение теоретического курса	2	2	2
		Оценка физического развития – физиометрия: -методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ)	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	-

	-методика определения мышечной силы рук -методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС) -методика измерения артериального давления (АД)	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	-	2	2
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Изучение теоретического курса	2	4	2
		Подготовка к текущему контролю	1	2	2
	Методико-практическое задание - <i>определение суточного расхода энергии;</i> - <i>гигиеническая оценка суточного рациона студента;</i>	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение теоретического курса	2	4	4
		Подготовка к текущему контролю	1	2	2
	Круговая тренировка – как метод воспитания физических качеств	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	-	-
		Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	-	2	2
	Методико-практическое задание -1,5–мильный тест Купера (мин); -проба Абалакова (см); -проба Бондаренко (с.);	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
	-методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия. -методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
5.	Тема 5. ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение теоретического материала	1	2	2
	-методика сдачи нормативов ВФСК ГТО	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Изучение теоретического курса	2	4	3
	-методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
7.	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение теоретического курса	1	2	2
		Подготовка к текущему контролю	1	2	2

Оценка физического развития – соматометрия: -определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье -оценка пропорциональности телосложения	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
-оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкин -оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
Оценка функционального состояния организма: -определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС) -определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповалово; -определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	-	-
	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	-	1	1
Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье -Определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС -определение весоростового индекса Кетле	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	1	0,5
-определение асимметрии зрения -оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
Оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко Оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	2	2
Оценка функционального состояния организма: -определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского -оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	-	-
	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	-	1	1

	Исследование координационной функции нервной системы с помощью: -модифицированной пробы Ромберга; -пробы Озерецкого; -пробы Яруцкого; Оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с отдышкой);	Подготовка к текущему контролю (оформление результатов методико-практического занятия)	0,5	-	0,5
	-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)	1	2	2
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение теоретического курса	2	4	2
		Подготовка к текущему контролю	2	2	2
	-методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; -методика проведения производственной гимнастики	Подготовка к текущему контролю (освоение методики выполнения)	1	3	2
Итого по разделам			34	64	58
Промежуточная аттестация		Подготовка к зачету	3,75	3,75	3,75
Всего часов			37,75	67,75	61,75

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

### Основная и дополнительная учебная литература

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
<b>Основная литература</b>			
1.	Методико-практические занятия как форма освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе : учебно-методическое пособие / О. Ю. Малозёмов, Ю. С. Жданова, Ю. Г. Бердникова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет. – Екатеринбург : УГЛТУ, 2022. – 68 с. URL <a href="https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/11671">https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/11671</a>	2022	Электронный ресурс УГЛТУ
2.	Будейкина, Е. М. Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента : учебно-методическое пособие / Е. М. Будейкина. — Брянск : Брянский ГАУ, 2022. — 24 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/305156">https://e.lanbook.com/book/305156</a> Режим доступа: для авториз. пользователей.	2022	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3.	Глухенькая, Н. М. Физическая культура и спорт в вузе : учебно-методическое пособие / Н. М. Глухенькая, А. Н. Глухенький, В. Е. Романов. — Екатеринбург : УрГАХУ, 2022. — 51 с. — ISBN 978-5-	2022	Полнотекстовый доступ при входе по логину и

	7408-0319-7 – Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/318863">https://e.lanbook.com/book/318863</a> Режим доступа: для авториз. пользователей.		пароллю*
4.	Физическая культура: словарь основных терминов и понятий / Т. М. Жидких, Е. Н. Кораблева, В. С. Минеев, В. В. Трунин. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 128 с. — ISBN 978-5-507-45330-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/292865">https://e.lanbook.com/book/292865</a> Режим доступа: для авториз. пользователей.	2023	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
5.	Физическая культура и спорт. Курс лекций : учебное пособие / А. С. Королев, Л. Н. Акулова, О. Г. Барышникова [и др.] ; научный редактор А. Н. Махинин. — Воронеж : ВГПУ, 2022. — 276 с. — ISBN 978-5-00044-881-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/253403">https://e.lanbook.com/book/253403</a> Режим доступа: для авториз. пользователей.	2022	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
<b>Дополнительная литература</b>			
6.	Физическое воспитание студентов в техническом вузе : учебное пособие / В. Ф. Кошелев [и др.] ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет. – Екатеринбург, 2015. – 463 с. : ил. – Библиогр.: с. 426–1428. URL: <a href="https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/4900">https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/4900</a>	2015	Электронный ресурс УГЛТУ
7.	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
8.	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
9.	Тычинин, Н.В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=482034</a> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-242-0. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10.	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*
11.	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. –	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и

	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.		пароллю*
12.	Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497151</a> – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
13.	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 УГЛУ (<http://lib.usfeu.ru/>), ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

#### Справочные и информационные системы

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

#### Профессиональные базы данных

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

#### Нормативно-правовые акты

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

### 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	Вид и форма контроля
-------------	----------------------

компетенции	
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Промежуточный контроль:</b> - зачет (оценка всех видов деятельности); <b>Текущий контроль:</b> -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**

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

Очная форма обучения

*Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 34*

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

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

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

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 26

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

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

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

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

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

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

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

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40*

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

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



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

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

**Заочная форма обучения**

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

*Посещаемость учебных занятий – максимальное количество баллов – 10 баллов*

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

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

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

Выполнение методико-практических заданий – максимальное количество баллов – 50

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

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

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

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

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

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

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

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

*Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40*

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

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

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

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

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

**Методико-практическое задание (текущий контроль)**

### **Задание №1**

#### **Исследование координационной функции нервной системы**

**Практическое задание:** провести исследование самостоятельно на себе по заданному ниже алгоритму.

Исследование координационной функции нервной системы проводится с помощью модифицированной пробы **Ромберга**. Проба основана на определении способности сохранять равновесие и заключается в следующем:

**Вариант 1.** Испытуемый должен встать так, чтобы ноги его были на одной линии; при этом пятка одной ноги касается носка другой, руки вытянуты вперёд, пальцы разведены и глаза закрыты.

**Оценка результатов:** У здоровых, не занимающихся спортом людей, в этом варианте, когда дрожание пальцев рук и век отсутствует, равновесие не теряется временной промежуток составляет 13–53 с.

**Вариант 2.** Сняв обувь, обследуемый принимает положение стоя с опорой на одной ноге, другая нога согнута так, что её подошвенная поверхность приставлена к коленной чашечке опорной ноги. Руки вытянуты вперёд, пальцы раздвинуты (без напряжения), глаза закрыты.

**Оценка результатов:** При оценке пробы принимают во внимание степень устойчивости (стоит неподвижно, покачивается), дрожание (тремор) век и пальцев и, главное, длительность сохранения равновесия.

➤ Твёрдая устойчивость позы более 15 секунд при отсутствии тремора пальцев и век оценивается – хорошо;

➤ Покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 секунд – удовлетворительно;

➤ Поза удерживается меньше 15 секунд – неудовлетворительно.

**Вывод:** \_\_\_\_\_

### Проба Озерецкого

**Ход работы.** Стоя на одной ноге, поставить к её колену пятку другой ноги, руки на пояс, закрыть глаза и стоять в этом положении максимально долго.

**Оценка результатов:** для молодых мужчин и женщин эта проба должна составлять не менее 20 с и 15 с, а для мужчин и женщин среднего возраста – 15 с и 12 с соответственно.

**Вывод:** \_\_\_\_\_

### Проба Яруцкого

**Ход работы.** Испытуемый стоит с закрытыми глазами, сдвинув пятки и носки, и выполняет вращение головой в одну сторону в темпе 2 оборота в секунду. Фиксируется время сохранения равновесия.

**Оценка результатов:** у нетренированных людей положение равновесия сохраняется в среднем 28 с, у подготовленных физкультурников – более 60 с.

**Вывод:** \_\_\_\_\_

**Общий вывод** \_\_\_\_\_

## Задание 2

### «Лестничная» проба (проба с отдышкой).

**1-я ступень.** Подняться в среднем темпе на 4-й этаж и сразу подсчитать пульс. Если вы прошли без остановок, не испытывая отдышки и при этом пульс:

- ниже 100 уд/мин – отличная работоспособность;
- 100-119 уд/мин – хорошая работоспособность;
- с ● легкой отдышкой и при этом пульс 120-139 уд/мин – удовлетворительная работоспособность;
- выше 140 уд/мин и выраженная отдышка – плохая работоспособность.

#### Показатели пульса:

Сразу после подъема \_\_\_\_\_ уд/мин

Через 2 минуты \_\_\_\_\_ уд/мин

**2-я ступень.** Подняться за 1,5 мин на 6-й этаж (если есть такая возможность).

#### Если величина пульса, уд/мин:

- менее 100 – отлично;
- 100-119 – хорошо;
- 120-139 – удовлетворительно;
- более 140 – плохо.

#### Показатели пульса:

Сразу после подъема \_\_\_\_\_ уд/мин

Через 2 минуты \_\_\_\_\_ уд/мин

**ВЫВОД:** \_\_\_\_\_

### Методико-практическое задание (текущий контроль)

#### Задание 1.

❖ Определить реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью частоты сердечных сокращений (ЧСС). Сделать вывод, сравнив полученные данные с табличными данными (табл. 1).

#### *Ход выполнения работы.*

1. Определить пульс, сидя, в спокойном состоянии за 10 с (ЧСС 1).
2. В течение 90 секунд сделать 20 наклонов вниз с опусканием рук.
3. Определить пульс за 10 с сразу после выполнения наклонов (ЧСС 2).
4. Определить пульс за 10 с через 1 мин после выполнения наклонов (ЧСС 3).
5. Рассчитать показатель реакции (ПР 2) сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку:

$$\text{ПР2} = (\text{ЧСС1} + \text{ЧСС2} + \text{ЧСС3} - 33) : 10 = \dots$$

6. Оценить полученные результаты:

Таблица 1

ПР 2	Оценка
0 – 0,3	Сердце в прекрасном состоянии
0,31 – 0,6	Сердце в хорошем состоянии
0,61 – 0,9	Сердце в среднем состоянии
0,91 – 1,2	Сердце в посредственном состоянии
более 1,2	Следует СРОЧНО обратиться к врачу

**ВЫВОД** \_\_\_\_\_

#### Задание 2

❖ Определить состояние регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье (сделать вывод, сравнив с табличными данными (табл.2) для 18 лет).

**Функциональная проба Руфье** регистрируется со стандартной физической нагрузкой в 30 глубоких приседаний за 45 секунд, вытягивая руки вперед. У обследуемого подсчитывается пульс за 15 секунд трижды: после отдыха в положении сидя (Р1), сразу после выполнения упражнения (Р2), за последние 15 секунд в первую минуту восстановительного периода (Р3).

Индекс Руфье (ИР) численно равен:

$$\text{ИР} = [4 \times (\text{Р1} + \text{Р2} + \text{Р3}) - 200] / 10 ,$$

где 4, 200 и 10 – постоянные коэффициенты.

Индекс Руфье характеризует выраженность реакции ССС на стандартную физическую нагрузку.

Таблица 2

#### Индекс Руфье, усл. ед.

Уровень	Взрослые	15-18 лет
---------	----------	-----------

Низкий	15 и выше	15 и выше
Удовлетворительный	10-14,9	11-14,9
Средний	7-9,9	6-10,9
Выше среднего	3-6,9	0,5-5,9
Высокий	0,29	0

## ВЫВОД

---

### Задание 3.

Определите свой весоростовой индекс \_\_\_\_\_.

Комплекция тела. Собственно, масса тела складывается из веса мышц, костей, нервных тканей, кожи и внутренних органов. Эти ткани обладают высокой метаболической активностью и интенсивно участвуют в выработке энергии во время упражнений. Основная функция жира – накапливать энергию для ее последующего использования. Жировая прослойка не принимает активного участия в выполнении упражнений.

Ваша масса тела является менее важным показателем, чем процентное соотношение в нем мышечной и жировой массы.

Для ориентировочной оценки гармоничности телосложения можно пользоваться методом антропометрических индексов, таких как индекс Кетле.

Индекс Кетле – это индекс массы тела, с помощью которого можно определить степень ожирения и оценить возможный риск развития заболеваний, связанных с избыточной массой тела.

**Индекс Кетле определяется по следующей формуле:**

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : (\text{рост (м)})^2 \text{ !!!!}$$

Полученный результат сравнивают с табличными данными **ВЫВОД:**

---

### Задания в тестовой форме (фрагмент) (текущий контроль)

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

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

#### 8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

*Формы самостоятельной работы* разнообразны. Они включают в себя:

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

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

-выполнение методико-практических заданий по теме дисциплины;

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

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

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

-выполнение методико-практических заданий;

-подготовка к выполнению тестового задания;

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

Данный тест используется:

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

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

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

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

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

Для успешного овладения дисциплиной используются следующие информационные технологии обучения:

- при проведении лекций используются презентации материала в программе Microsoft Office (PowerPoint), выход на профессиональные сайты, использование видеоматериалов различных интернет-ресурсов;

- практические занятия по дисциплине проводятся с использованием платформы MOODLE, справочной правовой системы «Консультант Плюс».

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

Университет обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения:

- операционная система Windows 7, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок действия: бессрочно;

- операционная система Astra Linux Special Edition. Договор №Pr000013979/0385/22-ЕП-223-06 от 01.07.2022. Срок действия: бессрочно;



- пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010, License 49013351 УГЛУТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309. Срок действия: бессрочно;
- пакет прикладных программ Р7-Офис.Профессиональный. Договор №Pr000013979/0385/22-ЕП-223-06 от 01.07.2022. Срок: бессрочно;
- антивирусная программа Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License. Договор заключается университетом ежегодно;
- операционная система Windows Server. Контракт на услуги по предоставлению лицензий на право использовать компьютерное обеспечение № 067/ЭА от 07.12.2020 года. Срок действия: бессрочно;
- система видеоконференцсвязи Mirapolis. Договор заключается университетом ежегодно;
- система видеоконференцсвязи Пруффми. Договор заключается университетом ежегодно;
- система управления обучением LMS Moodle – программное обеспечение с открытым кодом, распространяется по лицензии GNU Public License (rus);
- браузер Yandex (<https://yandex.ru/promo/browser/>) – программное обеспечение распространяется по простой (неисключительной) лицензии;
- кроссплатформенное программное обеспечение для управления проектами OpenProj (<https://openproj.ru.uptodown.com/windows>), распространяется на условиях лицензии Common Public Attribution License Version 1.0;

### **Цифровые инструменты и сервисы**

#### *Инструменты для коммуникации*

Сервис WEEEEK (<https://weeek.net/ru>) – сервис для коммуникации, распространяется по лицензии trialware

Сферум (<https://sferum.ru/?p=start>) – мессенджер, распространяется по лицензии FreeWare

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

#### **Инструменты для организации удаленной связи и видеоконференций**

Mirapolis – система для организации коллективной работы и онлайн-встреч, распространяется по проприетарной лицензии;

Webinar (<https://webinar.ru/>) – платформа для вебинаров, обучения, распространяется по лицензии trialware;

Видеозвонки Mail.ru (<https://calls.mail.ru/>) – сервис для видеозвонков, распространяется по лицензии ShareWare

Яндекс.Телемост (<https://telemost.yandex.ru/>) – сервис для видеозвонков, распространяется по лицензии ShareWare

#### *Планирование времени и встреч*

Яндекс.Календарь (<https://calendar.yandex.ru/>) – онлайн календарь-планер, распространяется по лицензии ShareWare

Shtab (<https://shtab.app/>) – планировщик задач, распространяется по лицензии FreeWare

Сервис WEEEEK (<https://weeek.net/ru>), распространяется по лицензии trialware

#### *Инструменты для управления удаленной работой, командой*

Сервис WEEEEK (<https://weeek.net/ru>) – сервис для управления командой, распространяется по лицензии trialware;

Pruffme – система для организации коллективной работы и онлайн-встреч, распространяется по проприетарной лицензии;

Mirapolis – система для организации коллективной работы и онлайн-встреч, распространяется по проприетарной лицензии;

VK WorkSpace (<https://biz.mail.ru/>) – платформа для совместной удаленной работы (почта, сервис для коммуникаций, хранилище), распространяется по лицензии trialware;

#### *Инструменты для обмена информацией (совместное использование файлов)*

Яндекс.Документы (<https://docs.yandex.ru/>) – инструмент для создания и совместного использования документов, распространяется по лицензии trialware;

Yandex Forms (<https://cloud.yandex.ru/services/forms>) – бесплатный сервис для создания форм для опроса, регистрации и т.д., распространяется по лицензии trialware;

@Облако (<https://cloud.mail.ru/>) – сервис для создания, хранения и совместного использования файлов, распространяется по лицензии trialware;

Яндекс.Диск – сервис для хранения и совместного использования документов, распространяется по лицензии trialware

## 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 УГЛУТУ.

Есть помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

### Оснащенность аудиторий и помещений

Наименование аудиторий и специальных помещений	Оснащенность аудиторий и специальных помещений
Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации	Учебная мебель (столы, стулья), доска Переносные: -демонстрационное мультимедийное оборудование (ноутбук, экран, проектор); - комплект электронных учебно-наглядных материалов (презентаций) на флеш-носителях, обеспечивающих тематические иллюстрации.
Помещение для практических занятий	Специальные помещения для проведения практических занятий: Дворец спорта: Большой игровой зал включает следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента, велотренажеры, перекладины, гимнастические стенки, гимнастические скамейки. Инвентарь: скакалки; медицинболы, коврики гимнастические, барьеры легкоатлетические, гантели 2-3 кг, гимнастические маты, обручи, степ-платформы, бодибары, блины для фитнеса 5 кг. Зал борьбы и бокса включает в себя следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального дав-

	<p>ления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента. Гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажеры, беговая дорожка, аудио-видео техника.</p> <p>Инвентарь: гантели, штанги, резиновые амортизаторы, скакалки, медицинболы, коврики гимнастические, бодибары, фитболы, блины для фитнеса.</p> <p>Стадион: включает следующее оборудование: трибуны, площадка для сдачи норм ВФСК «ГТО» (турник 4 перекладины, брусья стандартные, тройной каскад турников, скамья для измерения гибкости), секундомеры, рулетки.</p> <p>Инвентарь: спортивные гранаты, скакалки, эстафетные палочки, конусы.</p>
Помещения для самостоятельной работы	Столы компьютерные, стулья. Рабочие места, оборудованные компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационно-образовательную среду УГЛУ
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Стеллажи, столы, стулья, приборы и инструменты для профилактического обслуживания учебного оборудования