

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 18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы
в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии

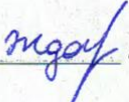
Направленность (профиль) – «Охрана окружающей среды и рациональное
использование природных ресурсов»

Квалификация – бакалавр

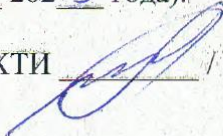
Количество зачётных единиц (часов) – 2 (72)

Разработчик: ст. преподаватель  / Ю.Г. Бердникова /

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спорта
(протокол № 5 от « 18 » 01 202 3 года).

Зав. кафедрой  / Ю.С. Жданова /

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией химико-технологического института
(протокол № 8 от « 15 » 02 202 3 года).

Председатель методической комиссии ХТИ  / И.Г. Перова /

Рабочая программа утверждена директором химико-технологического института

Директор ХТИ  / И.Г. Перова /

« 15 » 02 202 3 года

Оглавление

1. Общие положения	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	6
5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов	6
5.1. Трудоемкость разделов дисциплины	6
очная форма обучения	7
заочная форма обучения	7
очно-заочная форма обучения	
5.2. Содержание занятий лекционного типа	8
5.3. Темы и формы занятий семинарского типа	9
5.4. Детализация самостоятельной работы	11
6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине	14
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	18
7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	18
7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	18
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	20
7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций..	25
8. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся	26
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	27
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	28

1. Общие положения

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 учебного плана, входящего в состав образовательной программы высшего образования 18.03.02 – Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (профиль – Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов).

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;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 г. №245.
- Приказ Минобрнауки России от 19.07.2022 г. №662 «О внесении изменений в федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования».
- Концепция преподавания истории России для неисторических специальностей и направлений подготовки, реализуемых в образовательных организациях высшего образования, утвержденная протоколом Экспертного совета по развитию исторического образования от 15.02.2023 № ВФ/15-пр.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17.11.2020 г. № 806н «Об утверждении профессионального стандарта - Специалист по эксплуатации очистных сооружений водоотведения».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.09.2020 г. № 569н «Об утверждении профессионального стандарта - Специалист по экологической безопасности (в промышленности)».
- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 18.03.02 «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии» (уровень бакалавриат), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 923 от 07.08.2020;
- Учебные планы ОПОП ВО 18.03.02 – «Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии» (уровень бакалавриата) по очной и заочной формам обучения. Образовательная программа утверждена на заседании Учёного Совета ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет (протокол № 3 от 16.03.2023). С дополнениями и изменениями, утвержденными на заседании Учёного совета ФГБОУ ВО Уральский государственный лесотехнический университет (протокол от 20.04.2023 №4), введенными в действие приказом УГЛТУ от 28.04.2023 №302-А.

Обучение по образовательной 18.03.02 – Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии (профиль – Охрана окружающей среды и рациональное использование природных ресурсов) осуществляется на русском языке.

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

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

Цель освоения 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 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» относится к обязательным дисциплинам блока 1, 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
1.		Элективные курсы по физической культуре и спорту: игровые виды спорта	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

2.		Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка	
----	--	---	--

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

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

Вид учебной работы	Всего зачётных единиц/всего академических часов		
	очная форма	заочная форма	очно-заочная форма
Контактная работа с преподавателем*:	34,25	4,25	10,25
лекции (Л)	16	2	6
практические занятия (ПЗ)	18	2	10
иные виды контактной работы	0,25	0,25	0,25
Самостоятельная работа обучающихся:	37,75	67,75	61,75
изучение теоретического курса	14	24	20
подготовка к текущему контролю	20	40	38
подготовка к промежуточной аттестации	3,75	3,75	3,75
Вид промежуточной аттестации:	зачет	зачет	зачет
Общая трудоемкость, з.е./ часы	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 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 дисциплины	очная форма обучения			Всего контактной работы	Самостоятельная работа
		Л	ПЗ	ЛР		
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					0,25	3,75
Всего		72				

заочная форма обучения

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

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Л	ПЗ	ЛР	Всего контактной работы	Самостоятельная работа
1	Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	-	-	-	0	4
2	Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры	-	-	-	0	8
3	Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	-	-	-	0	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	-	-	-	0	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		72				

5.2. Содержание занятий лекционного типа

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

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

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

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

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

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

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

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

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

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

Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

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

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

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

5.3. Темы и формы занятий семинарского типа

Учебным планом по дисциплине предусмотрены практические занятия

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Форма проведения занятия	Трудоёмкость, час		
			очная	заочная	очно-заочная
1	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		6	2	-
	- методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия; - методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств;	методико-практические занятия	4	-	-

	Методико-практическое задание № 5 - методика измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС); - определение влияния физической нагрузки («круговой» тренировки) на изменение показателя ЧСС;	методико-практические занятия	2	2	-
2	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ.		2	-	-
	- методика обучения сдачи нормативов ВФСК ГТО;	методико-практическое занятие	2	-	-
3	Тема № 6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.		2	-	-
	- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;	методико-практические занятия	2	-	-
4	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		6	-	4
	Методико-практическое задание № 7. Оценка физического развития – физиометрия: - методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); - методика определения мышечной силы рук; - методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); - методика измерения артериального давления (АД);	методико-практические занятия	1	-	-
	Методико-практическое задание № 8. Оценка функционального состояния организма: - определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС); - определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой; - определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского;	методико-практические занятия	1	-	2
	Методико-практическое задание № 10. - определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; -определение асимметрии зрения; -оценка физической работоспособности с помощью теста PWC170;	методико-практические занятия	1	-	-

	<p>Методико-практическое задание № 12.</p> <p>Оценка функционального состояния организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского; - оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи; 	методико-практическое занятие	1	-	
	<p>Методико-практическое задание № 13.</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона; - определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки; - оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста; 	методико-практические занятия	2	-	2
7	<p>Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; - методика проведения производственной гимнастики; 		2	-	-
		методико-практические занятия	2	-	-
Итого:			18	2	4

5.4. Детализация самостоятельной работы

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час		
			очная	заочная	очно-заочная
1	<p>Тема № 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</p> <p>Методико-практическое задание № 1</p> <p>Составление спортивного анамнеза</p>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	0,5	0,5	4
2	<p>Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры</p>	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2	4	4
	<p>Методико-практическое задание № 2</p> <p>Биоритмологическая адаптация человека</p>	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	1	1	4
3	<p>Тема № 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2	4	4

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час		
			очная	заочная	очно-заочная
	Методико-практическое задание № 3-4 - определение суточного расхода энергии; - гигиеническая оценка суточного рациона студента;	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	4	4	4
4	Тема № 4 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2	4	4
	- методика проведения элементов учебно-тренировочного занятия.	Освоение методики выполнения;	4	6	2
	- методика применения средств физической культуры для направленного воспитания отдельных физических качеств.	Освоение методики выполнения;	2	4	2
5	Тема № 5 ВФСК ГТО – основа системы физического воспитания в РФ	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2	4	6
6	Тема № 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями:	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2	4	4
	- методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности;	Освоение методики выполнения	2	4	4
7	Тема № 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2	4	0,5
	Методико-практическое задание № 6. Оценка физического развития – соматоскопия: - типы телосложения; - определение весоростового индекса Кетле; - определение типа соматической конституции (морфологический тип) с помощью индекса Пинье; - оценка пропорциональности телосложения;	Освоение методики выполнения, оформление результатов методико-практического задания	0,5	0,5	0,5
	Методико-практическое задание № 7. Оценка физического развития – физиометрия:	Освоение методики выполнения	-	2	1

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час		
			очная	заочная	очно-заочная
	<ul style="list-style-type: none"> - методика определения жизненной емкости легких (ЖЕЛ); - методика определения мышечной силы рук; - методика определения частоты сердечных сокращений (ЧСС); - методика измерения артериального давления (АД); 				
	<p>Методико-практическое задание № 8.</p> <p>Оценка функционального состояния организма:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение степени стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы (ССС); - определение выраженности развития силы, быстроты и скоростной выносливости мышц спины и брюшного пресса с помощью пробы Шаповаловой; - определение адаптационного потенциала с помощью методики Р.М. Баевского; 	Освоение методики выполнения	-	2	1
	<p>Методико-практическое задание № 9.</p> <p>Определение состояния регуляции сердечно-сосудистой системы с помощью функциональной пробы Руфье;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка функционального состояния системы дыхания с помощью трехфазной пробы Серкина; - оценка физической работоспособности с помощью 6-ти моментной функциональной пробы; 	Освоение методики выполнения;	1	2	1
	<p>Методико-практическое задание № 10.</p> <ul style="list-style-type: none"> - определение реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку с помощью ЧСС; - определение асимметрии зрения; - оценка физической работоспособности с помощью теста РWC170; 	Освоение методики выполнения;	-	2	1
	<p>Методико-практическое задание № 11.</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка уровня работоспособности «лестничная» проба (проба с 	Освоение методики выполнения;	1	2	1

№	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Вид самостоятельной работы	Трудоемкость, час		
			очная	заочная	очно-заочная
	отдыхкой); - оценка физического состояния по методике Д.Н. Давиденко; - оценка индекса кровоснабжения с помощью формулы Старра;				
	Методико-практическое задание № 12. Оценка функционального состояния организма: - определение функциональных возможностей системы дыхания, устойчивости организма к гипоксии с помощью индекса Скибинского; - оценка кислородного обеспечения организма, уровня тренированности и состояния психоэмоциональной устойчивости человека: проба Штанге и проба Генчи;	Освоение методики выполнения	-	2	1
	Методико-практическое задание № 13. - определение выраженности реакции на стандартную физическую нагрузку с помощью индекса Робинсона; - определение время максимальной задержки дыхания после дозированной нагрузки; - оценка физической работоспособности с помощью Гарвардского степ-теста	Освоение методики выполнения	-	2	1
8	Тема № 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Изучение теоретического материала, подготовка к промежуточному контролю	2	2	4
	- методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; - методика проведения производственной гимнастики	Освоение методики выполнения;	4	4	4
9	Подготовка к промежуточной аттестации (зачет)	Изучение лекционного материала, литературных источников в соответствии с тематикой	3,75	3,75	3,75
Итого:			37,65	67,75	61,75

**6. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине
Основная и дополнительная учебная литература**

№ п/п	Автор, наименование	Год издания	Примечание
Основная литература			
1	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: https://e.lanbook.com/book/305156 . Режим доступа: для авториз. пользователей.	2022	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
2	Физическая культура: учебное пособие: в 2 частях: [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=572859 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-2449-1. – 978-5-8353-2450-7 (Ч. 1). – Текст: электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
3	Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / А.В. Зюкин, В.С. Кукарев, А.Н. Дитятин и др.; под ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова; Российский государственный педагогический университет имени А. И. Герцена. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 372 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577592 . – Библиогр. с. 293-294. – ISBN 978-5-8064-2668-1. – Текст: электронный.	2019	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
Дополнительная литература			
4	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. Режим доступа: https://elar.usfeu.ru/handle/123456789/11671	2022	Электронный ресурс УГЛТУ
5	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 978-5-7408-0319-7 – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/318863 Режим доступа: для авториз. пользователей.	2022	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
6	Малозёмов, О.Ю. Подготовка и проведение методико-практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» в вузе: методические указания для обучаю-	2020	Электронный архив УГЛТУ

	щихся всех специальностей по дисциплине «Физическая культура и спорт» / О.Ю. Малозёмов, Ю.С. Жданова; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Екатеринбург, 2020. – 30 с.: ил. URL: http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/9328		
7	Малозёмов, 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. Малозёмов, Ю.Г. Бердникова; Уральский государственный лесотехнический университет, Кафедра физического воспитания и спорта. – Электрон. текстовые дан. - Екатеринбург: УГЛТУ, 2018. – 36 с. http://elar.usfeu.ru/handle/123456789/8040	2018	Электронный архив УГЛТУ
8	Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие: [16+] / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 97 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469 – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4894-0. – DOI 10.23681/426469. – Текст: электронный.	2015	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
9	Физическая культура: учебник: [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск: СФУ, 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 – Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.	2017	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*
10	Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 448 с.: табл. – (Высшее образование). – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 – ISBN 978-5-222-21762-7. – Текст : электронный.	2014	Полнотекстовый доступ при входе по логину и паролю*

* прежде чем пройти по ссылке, необходимо войти в систему

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

Электронные библиотечные системы

Каждый обучающийся обеспечен доступом к электронной библиотечной системе УГЛТУ (<http://lib.usfeu.ru/>), универсальная база данных East View (ООО «ИВИС») <https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>, ЭБС Издательства Лань <http://e.lanbook.com/>, ЭБС Университетская библиотека онлайн <http://biblioclub.ru/>, содержащих издания по основ-

ным изучаемым дисциплинам и сформированных по согласованию с правообладателями учебной и учебно-методической литературы.

Справочные и информационные системы

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru/>).
2. Справочно-правовая система «Система ГАРАНТ». Свободный доступ (режим доступа: <http://www.garant.ru/company/about/press/news/1332787/>).
3. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. ВУЗ» (URL: <https://www.antiplagiat.ru/>).

Профессиональные базы данных

1. Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов // Акционерное общество «Информационная компания «Кодекс» (<https://docs.cntd.ru/>). Режим доступа: свободный.
2. Официальный интернет-портал правовой информации (<http://pravo.gov.ru/>). Режим доступа: свободный
3. База полнотекстовых и библиографических описаний книг и периодических изданий (<http://www.ivis.ru/products/udbs.htm>). Режим доступа: свободный
4. Информационные системы, банки данных в области охраны окружающей среды и природопользования – Режим доступа: <http://минприродыро.рф>
5. Информационная система «ТЕХНОРМАТИВ». – Режим доступа: <https://www.technormativ.ru/> ;
6. Научная электронная библиотека eLibrary. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
7. Программы для экологов EcoReport. – Режим доступа: <http://ecoreport.ru/> ;
8. Информационные системы «Биоразнообразие России». – Режим доступа: <http://www.zin.ru/BioDiv/>

Профессиональные базы данных

1. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина. – Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>.
2. Историческая он-лайн энциклопедия. – Режим доступа: <https://w.histrf.ru/articles/article/show/ripiiediia>.
3. Федеральная служба государственной статистики. Официальная статистика Режим доступа: <http://www.gks.ru/>
4. Научная электронная библиотека eLibrary. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>.
5. Национальная электронная библиотека. – Режим доступа <https://нэб.рф/https://нэб.рф/>

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 21.12.2012 г. ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации». – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ ;
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ ст 28 (ред. от 30.12.2020). – Режим доступа: 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

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

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

Очная форма обучения

Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль, формирование 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.

Критерии оценивания выполнения методико-практических заданий (текущий контроль, формирование 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 завершенной 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, формирование компетенции УК-7):

Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40

Текущий контроль проводится в виде компьютерного теста в системе Му-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, формирование 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.

Очно-заочная и заочная формы обучения

Критерии оценивания посещаемости учебных занятий (текущий контроль, формирование 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, формирование 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 опреде-

ленные 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 недочетами, сдана с опозданием, содержание работы частично отклоняется от сути задания;

4 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, формирование компетенции УК-7):

Прохождение тестового задания – максимальное количество баллов – 40

Текущий контроль проводится в виде компьютерного теста в системе Му-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, формирование компетенции УК-7):

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

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

Все виды деятельности являются обязательными для получения зачета по дисциплине.

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

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

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

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

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

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

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

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;
- 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 под-

считывается пульс за 15 секунд трижды: после отдыха в положении сидя (P1), сразу после выполнения упражнения (P2), за последние 15 секунд в первую минуту восстановительного периода (P3).

Индекс Руфье (ИР) численно равен:

$$\text{ИР} = [4 \times (\text{P1} + \text{P2} + \text{P3}) - 200] / 10 ,$$

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:

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

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

Задания в тестовой форме (фрагмент) (текущий контроль)

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

Выберите один ответ:

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

2. Основным средством физического воспитания являются:

Выберите один ответ:

- 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:

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

8. Пассивная гибкость это:

Выберите один ответ:

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

9. Средства физического воспитания делятся на:

Выберите один ответ:

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

7.4. Соответствие шкалы оценок и уровней сформированных компетенций

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Пояснения
Высокий	зачтено	<p>Теоретическое и практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены.</p> <p>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.</p>
Базовый	зачтено	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями.</p> <p>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</p>
Пороговый	зачтено	<p>Теоретическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, в них имеются ошибки.</p> <p>Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здоро-</p>

		вого образа жизни, не способен самостоятельно проводить диагностику и оценку уровня своего здоровья.
Низкий	Не за- чтено	<p>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.</p> <p>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.</p>

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 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

Применение цифровых технологий в рамках преподавания дисциплины предоставляет расширенные возможности по организации учебных занятий в условиях цифровизации образования и позволяет сформировать у обучающихся навыки применения цифровых сервисов и инструментов в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

Для реализации этой цели в рамках изучения дисциплины могут применяться следующие цифровые инструменты и сервисы:

- для планирования аудиторных и внеаудиторных мероприятий: Яндекс.Календарь (<https://calendar.yandex.ru/>) – онлайн календарь-планер, распространяется по лицензии ShareWare

- для организации удаленной связи и видеоконференций: Mirapolis – система для организации коллективной работы и онлайн-встреч, распространяется по проприетарной лицензии и Яндекс.Телемост (<https://telemost.yandex.ru/>) – сервис для видеозвонков, распространяется по лицензии ShareWare.

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 дистанционной поддержки дисциплины используется система управления образовательным контентом Moodle. Для работы в данной системе все обучающиеся на первом курсе получают индивидуальные логин и пароль для входа в систему, в которой размещаются : программа дисциплины, материалы для лекционных и иных видов занятий , задания, контрольные вопросы.

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 продуктивных 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;

- операционная система Astra Linux Special Edition;

- пакет прикладных программ Office Professional Plus 2010, License 49013351 УГЛТУ Russia 2011-09-06, OPEN 68975925ZZE1309;

- пакет прикладных программ Р7-Офис.Профессиональный;

- антивирусная программа Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 250-499 Node 1 year Educational Renewal License;
- операционная система Windows Server. Контракт на услуги по предоставлению лицензий на право использовать компьютерное обеспечение № 067/ЭА от 07.12.2020 года;
- система видеоконференцсвязи Mirapolis;
- система видеоконференцсвязи Пруффми;
- 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.

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.

Требования к аудиториям

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Помещение для занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущей и промежуточной аттестации	Столы, стулья, меловая 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, велотренажёры, 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>Зал борьбы и бокса включает в себя следующее оборудование: секундомеры, метро-тюнер, спирометр ССП, весы напольные, измеритель артериального давления и частоты пульса автоматический OMRON, измерительная лента. Гимнастические стенки и скамейки, перекладины, параллельные брусья, аудиоаппаратура, весы медицинские электронные. Велотренажёры, 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, стулья, экран, проектор. Рабочие места студентов, оснащены компьютерами с выходом в сеть Интернет и электронную информационную образовательную среду.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Расходные материалы для ремонта и обслуживания техники. Места для хранения оборудования