

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Профессор высшей школы

Дата подписания: 08.02.2024 11:04:05

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»**

Экономический факультет

**ОПОП по направлению подготовки
09.03.02 Информационные системы и технологии**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

О.А. Блинов
О.А. Блинов

«22»июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан

И.А. Волкова
И.А. Волкова

«22»июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.О.09 Физическая культура и спорт**

**Направленность (профиль)
«Информационные системы и технологии в бизнесе»**

Обеспечивающая преподавание дисциплины Физической культуры и спорта
кафедра –

Разработчик РП:
старший преподаватель

Н.К. Акимочкина

Н.К. Акимочкина

Внутренние эксперты:

Председатель МК,
канд. экон. наук

С.А. Нардина

С.А. Нардина

Начальник управления информационных
технологий

П.И. Ревякин

П.И. Ревякин

Заведующий методическим отделом УМУ

Г.А. Горелкина

Г.А. Горелкина

Директор НСХБ

И.М. Демчукова

И.М. Демчукова

Омск 2022

1. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ СТАТУС

1.1 Основания для введения дисциплины в учебный план:

– Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, утверждённый приказом Министерства образования и науки от 19.09.2017 № 926 (с изменениями и дополнениями);

– основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии, направленность (профиль) Информационные системы и технологии в бизнесе.

1.2 Статус дисциплины в учебном плане:

- относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» ОПОП.

- является дисциплиной обязательной для изучения¹.

1.3 В рабочую программу дисциплины в установленном порядке могут быть внесены изменения и дополнения, осуществляемые в рамках планового ежегодного и ситуативного совершенствования, которые отражаются в п. 9 рабочей программы.

2. ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ. ЛОГИЧЕСКИЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДИСЦИПЛИНЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И ПРАКТИКАМИ В СОСТАВЕ ОПОП

2.1. Процесс изучения дисциплины в целом направлен на подготовку обучающегося к решению задачи профессиональной деятельности следующего типа: производственно-технологический, предусмотренного федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которой преподаётся данная дисциплина.

Цель дисциплины: формирование личной физической культуры обучающегося, как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего выпускника, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья.

2.2 Перечень компетенций формируемых в результате освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-7.1 Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы	основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни	самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной	навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

		здорового образа жизни		активности для укрепления здоровья	
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков

2.3 Описание показателей, критериев и шкал оценивания в рамках дисциплины

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено		Зачтено		
				Характеристика сформированности компетенции				
			Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	<p>1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач.</p> <p>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.</p> <p>3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.</p>				
Критерии оценивания								
УК-7	УК-7.1	Полнота знаний	Знает и понимает основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни	Не основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни понимает	<p>1. Частично понимает основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни.</p> <p>2. Имеет представление об основах организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни</p> <p>3. Понимает основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни</p>			Опрос Расчетно-аналитическая работа Итоговый тест и вопросы
		Наличие умений	Способен самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	Не способен самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	<p>1. Имеет представление о способах развития основных физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>2. Частично способен самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья</p> <p>3. Способен полностью самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья</p>			
		Наличие навыков	Владеет навыками определения	Не владеет навыками определения	<p>1. Имеет представление о методах определения физического развития и работоспособности организма.</p>			

		(владение опытом)	физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	2. Владеет навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма 3. Способен самостоятельно определять физическое развитие и работоспособность организма; ведет здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма	
УК-7.2	Полнота знаний	Знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Не знает оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	1. Имеет представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. 2. Знает несколько методов оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. 3. Знает и понимает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Опрос Расчетно-аналитическая работа Итоговый тест и вопросы	
	Наличие умений	Умеет оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Не умеет оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	1. Имеет представление о объеме и интенсивности физической нагрузки с учетом состояния здоровья 2. Частично владеет способами оценки объема и интенсивности физической нагрузки с учетом состояния здоровья 3. Умеет самостоятельно оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья		
	Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методами здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков	Не владеет методами здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков	1. Имеет представление здоровьесберегающих технологиях для поддержания профессионально-прикладных навыков 2. Частично владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания профессионально-прикладных навыков 3. Способен применять здоровьесберегающие технологии для поддержания профессионально-прикладных навыков		

2.4 Логические и содержательные взаимосвязи дисциплины с другими дисциплинами и практиками в составе ОПОП

Дисциплины, практики*, на которые опирается содержание данной дисциплины		Индекс и наименование дисциплин, практик, для которых содержание данной дисциплины выступает основой	Индекс и наименование дисциплин, практик, с которыми данная дисциплина осваивается параллельно в ходе одного семестра
Индекс и наименование	Перечень требований, сформированных в ходе изучения предшествующих (в модальности «знать и понимать», «уметь делать», «владеть навыками»)		
Физическая культура (школьный курс)	Знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; навыки и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	-	Б1.О.29 Элективные курсы по физической культуре и спорту
* – для некоторых дисциплин первого года обучения целесообразно указать на взаимосвязь с предшествующей подготовкой обучающихся в старшей школе			

2.5 Формы методических взаимосвязей дисциплины с другими дисциплинами и практиками в составе ОПОП

В рамках методической работы применяются следующие формы методических взаимосвязей:

- учёт содержания предшествующих дисциплин при формировании рабочей программы последующей дисциплины,
- согласование рабочей программы предшествующей дисциплины ведущим преподавателем последующей дисциплины;
- совместное обсуждение ведущими преподавателями предшествующей и последующей дисциплин результатов входного тестирования по последующей дисциплине;
- участие ведущего преподавателя последующей дисциплины в процедуре приёма зачета по предыдущей.

2.6 Социально-воспитательный компонент дисциплины

В условиях созданной вузом социокультурной среды в результате изучения дисциплины: формируются мировоззрение и ценностные ориентации обучающихся; интеллектуальные умения, научное мышление; способность использовать полученные ранее знания, умения, навыки, развитие творческих начал.

Воспитательные задачи реализуются в процессе общения преподавателя с обучающимися, в использовании активных методов обучения, побуждающих обучающихся проявить себя в совместной деятельности, принять оценочное решение. Коллективные виды деятельности способствуют приобретению навыков работы в коллективе, умения управления коллективом. Самостоятельная работа способствует выработке у обучающихся способности принимать решение и навыков самоконтроля.

Через связь с НИРС, осуществляемой во внеучебное время, социально-воспитательный компонент ориентирован на:

- 1) адаптацию и встраивание обучающихся в общественную жизнь ВУЗа, укрепление межличностных связей и уверенности в правильности выбранной профессии;
- 2) проведение систематической и целенаправленной профориентационной работы, формирование творческого, сознательного отношения к труду;
- 3) формирование общекультурных компетенций, укрепление личных и групповых ценностей, общественных ценностей, ценности непрерывного образования;
- 4) гражданско-правовое воспитание личности;
- 5) патриотическое воспитание обучающихся, формирование модели профессиональной этики, культуры экономического мышления, делового общения.

Объединение элементов образовательной и воспитательной составляющей дисциплины способствует формированию общекультурных компетенций выпускников, компетенций социального взаимодействия, самоорганизации и самоуправления, системно-деятельностного характера, создает условия, необходимые для всестороннего развития личности.

3. СТРУКТУРА И ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина обучающимися очной формы обучения изучается в первом и втором семестрах первого курса; обучающимися заочной формы обучения – на первом курсе зимняя сессия.

Очная форма обучения: продолжительность первого семестра - 20 4/6 недель, 2 семестра – 19 1/6 недель.

Заочная форма обучения: продолжительность обучения, включая зимнюю сессию 19 недель соответственно.

Общая трудоемкость дисциплины: 72 часа – 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Трудоемкость, час		
	Семестр, курс*		
	Очная форма		Заочная форма
	1 сем.	2 сем	1 курс
1. Аудиторные занятия, всего	6	6	4
- лекции	2	2	-
- практические занятия (включая семинары)	4	4	4
2. Внеаудиторная академическая работа:	30	30	68
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:	12	12	64
Выполнение и сдача индивидуального задания в виде**			
- расчетно-аналитической работы	12	12	64
2.2 Самостоятельное изучение тем программы	12	12	-
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	6	4	-
2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):	-	2	4
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины	-	зачет	зачет
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины: 72	Часы	36	72
	Зачетные единицы	1	2
Примечание: * – семестр – для очной и очно-заочной формы обучения, курс – для заочной формы обучения; ** – КР/КП, реферата/эссе/презентации, контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения), расчетно-графической (расчетно-аналитической) работы и др.;			

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Укрупненная содержательная структура дисциплины и общая схема ее реализации в учебном процессе

1	Трудоёмкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.							9	10	
	Общая	Аудиторная работа				ВАР				
		Всего	Лекции	занятия		Всего	Фиксированные виды			
				Практические (всех форм)	Лабораторные					
2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Очная форма обучения										
1	1. Исследование физического развития и физической подготовленности человека									
	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	8	2	2	-	-	6	-	Итоговый тест и опрос	УК-7
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	8	2	2	-	-	6	-		УК-7
	1.3. Общая физическая и специальная подготовка обучающихся в образовательном процессе	6	-	-	-	-	6	-		УК-7
1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	6					6		УК-7		
2	2. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой и дыхательной систем									
	2.1 Исследование физического развития и физической подготовленности человека	22	4	-	4	-	18	12	Опрос Расчетно-аналитическая работа №1	УК-7
	2.2. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой и дыхательной систем	22	4	-	4	-	18	12	Опрос Расчетно-аналитическая работа №2	УК-7
	Промежуточная аттестация		x	x	x	x	x	x	зачет	
	Итого по дисциплине	72	12	4	8		60	24		

1	Трудоёмкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.							9	10
	Общая	Аудиторная работа				ВАР			
		Всего	Лекции	занятия		Всего	Фиксированные виды		
				Практические (всех форм)	Лабораторные				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Заочная форма обучения									
1	1. Исследование физического развития и физической подготовленности человека								
	1.1 Физическая культура и спорт в	10	2	-	2	-	8		Опрос

	профессиональной подготовке выпускников вузов									
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	8	-	-	-	-	8			УК-7
	1.3. Общая физическая и специальная подготовка обучающихся в образовательном процессе	10	-	-	-	-	10			УК-7
	1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	10	-	-	-	-	10			УК-7
	2.Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой и дыхательной систем									
2	2.1 Исследование физического развития и физической подготовленности человека	16	-	-	-	-	16	16	Расчетно-аналитическая работа	УК-7
	2.2. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой и дыхательной систем	18	2	-	2	-	16	16		УК-7
	Промежуточная аттестация		x	x	x	x	x	x	зачет	
	Итого по дисциплине	72	4	-	4	-	68	32	32	

4.2 Лекционный курс.

Примерный тематический план чтения лекций по разделам дисциплины

№		Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по разделу, час.		Применяемые интерактивные формы обучения
раздела	лекции		очная форма	заочная форма	
1	2	3	4		5
1	1	Тема 1.1: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	2	-	Лекция - презентация
		1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»			
		2. Средства физической культуры и спорта			
		3. Методы физической культуры и спорта			
1	2	Тема 1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека.	2	-	Лекция - презентация
		1. Костно-мышечная система.			
		2. Деятельность сердечно-сосудистой системы.			
		3. Система внешнего дыхания.			
		4. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.			
Общая трудоемкость лекционного курса					
Всего лекций по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения		4	- очная форма обучения		4
- заочная форма обучения		-	- заочная форма обучения		-
<p><i>Примечания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - материально-техническое обеспечение лекционного курса – см. Приложение 6; - обеспечение лекционного курса учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2. 					

4.3 Примерный тематический план практических занятий по разделам дисциплины

№		Тема занятия / Примерные вопросы на обсуждение (для семинарских занятий)	Трудоемкость по разделу, час.		Используемы е интерактивны е формы**	Связь занятия с ВАРС*
раздела (модуля)	занятия		очная форма	заочная форма		
1	2	3	4		5	6
2	1	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка физического развития методом соматоскопии	2	2	Работа в малых группах	-
2	2	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка силовых и координационных способностей.	2		Работа в малых группах	-
2	3	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Методика пульсометрии в покое и при физических нагрузках; - Методика измерения артериального давления	2	2	Работа в малых группах	-
2	4	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Методика проведения исследования системы внешнего дыхания (экскурсия грудной клетки, спирометрия)	2	-	Работа в малых группах	-
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.	
- очная форма обучения		8	- очная форма обучения		8	
- заочная форма обучения		4	- заочная форма обучения		-	
В том числе в форме семинарских занятий:						
- очная форма обучения		8				
- заочная форма обучения		4				
* Условные обозначения: ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; УЗ СРС – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС;						
** в т.ч. при использовании материалов МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSFUL/						
Примечания: - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6; - обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.						

5 ПРОГРАММА ВНЕАУДИТОРНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ

№ раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость , час.	Форма текущего контроля по теме
очная форма обучения			
2	Тема: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Метод индексов - Метод стандартов - Методы исследования и оценки физических качеств (тесты, нормативы)	12	Расчетно-аналитическая работа
2	Тема: Исследование функционального состояния кардиореспираторной системы при физических нагрузках - Экскурсия грудной клетки - Дыхательные гипоксические пробы	12	Расчетно-аналитическая работа
заочная форма обучения			
2	Тема: Оценка физического развития и функционального состояния кардиореспираторной системы обучающихся при физических нагрузках - исследование физического развития человека - исследование функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем - развитие физических качеств	64	Расчетно-аналитическая работа

Зачтено – обучающийся правильно произвел измерения показателей физического развития, осуществил правильные расчеты во всех заданиях, провел анализ полученных результатов и сформулировал подробные рекомендации с учетом всех компонентов физической подготовленности.

Не зачтено - обучающийся не правильно произвел измерения антропометрических показателей, допустил ошибки в расчетах в одном и более заданий, не провел подробный анализ полученных результатов и не сформулировал подробные рекомендации с учетом всех компонентов физической подготовленности. Либо не предоставил расчетно-аналитическую работу.

5.1.1. Выполнение и сдача курсовой работы по дисциплине

Не предусмотрено учебным планом

5.1.2 Выполнение и сдача расчетно-аналитических работ

5.1.2.1. Расчетно-аналитическая работа №1

Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности

1. Антропометрия

Задание 1. Провести измерение окружностей тела. Измерение производят сантиметровой лентой, которую нужно накладывать плотно к телу:

- Окружность шеи;
- Окружность плеча
- Окружность грудной клетки
- Расчет экскурсии грудной клетки
- Окружность талии
- Окружность бедра
- Окружность голени
- Сравнить полученные данные с должными величинами (в ФОС Приложение 1,2)

2. Оценка физического развития по методу индексов

Задание 2. Вычислить должный вес тела с помощью весо-ростовых индексов

2.1 .ИндексБрока-Бругша.

Должный вес = Рост - 100 (при росте до 165 см)

Должный вес = Рост - 105 (при росте 165-175 см)
Должный вес = рост - 110 (при росте свыше 175 см)

Для расчета индекса Брока-Бругша рост выражается в сантиметрах. Отклонения полученных расчетов на 10% от должной нормы считаются допустимыми, а вес в этих пределах - средним.

2.2. Индекс Кетле. Индекс Кетле = Вес /Рост (г/см)

Средние значения

для мужчин — 370-400 г/см;

для женщин — 325-375 г/см.

3. Оценка физического развития по индексам пропорциональности

3.1. Индекс Эрисмана — индекс пропорциональности грудной клетки. Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

ИЭр = ОГК пауза - 0,5 роста стоя x 100 (%)

3.2. Индекс Пинье

ИП = Р - (В + О)

3.3. Индекс Мануврие характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) x 100

3.4. Пропорциональность окружностей тела

Пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими отношениями окружностей:

1. окружность шеи = 38 % ОГК;

2. окружность талии = 75 % ОГК;

3. окружность бедра = 60 % окружности таза;

4. окружность голени = 40 % окружности таза;

5. (окр.правого плеча + окр. левого плеча) / 2 = 36 % ОГК;

6. (окр.правого предплечья + окр. левого предплечья) / 2 = 36 % ОГК.

Зачтено – обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы

Не зачтено – обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

5.1.2.2. Расчетно-аналитическая работа № 2

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках

2.1. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы

Задание. Исследовать восстановление пульса после дозированной физической нагрузки и определить тип реакции ССС.

Протокол. Проба Летунова.

Дата обследования _____

Показатели пульса	До нагрузки	Время восстановления пульса после нагрузки, мин												
		20 приседаний			15-секундный бег				2-3 мин. бег					
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
ЧСС, уд/10 с														

Выводы _____

В выводах определить типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку

2.2. Гипоксические пробы

Проба Генчи - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Исследуемому предлагают сделать вдох, затем глубокий и максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом носе и закрытом рте. Регистрируются время задержки дыхания между выдохом и вдохом.

В норме величина пробы Генчи у здоровых мужчин и женщин составляет 20-30 секунд. У спортсменов этот показатель достигает 40 секунд, а в ряде случаев - 60-70 секунд и более.

По величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне обменных процессов в организме, степени адаптации дыхательного центра головного мозга к гипоксии и гипоксемии и состоянию левого желудочка сердца.

Проба Штанге - регистрируется время задержки дыхания при глубоком вдохе. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95 % от максимального завершают, закрывают рот, зажимают нос.

По величине показателя пробы Штанге также оценивают уровень обменных процессов в организме, адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и состоянию правого желудочка сердца.

Задание. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Выводы _____

В выводах оценить уровень обменных процессов в организме, адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и состоянию правого желудочка сердца.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Шкала и критерии оценивания расчетно-аналитической работы	
Зачтено	обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы
Не зачтено	обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

5.2 Самостоятельное изучение тем

Номер раздела дисциплины	Тема в составе раздела/вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
Очная/заочная форма обучения			
1	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной под-готовке выпускников вузов. - Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности? - Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?	6/-	Опрос
1	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека - Какие бывают физиологические реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку? - Сколько длится восстановление пульса после пробегания дистанции 2 000 метров? - Какие источники энергии обеспечивают кратковременную, но мощную физическую нагрузку? - Что такое «мертвая точка», при каких видах физической деятельности оно проявляется?	6/-	Опрос
1	Тема 1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе - Какие существуют основные средства и методы совершенствования силовых способностей. - Какие существуют основные средства и методы совершенствования быстроты? - Какие существуют основные средства и методы совершенствования выносливости? - Какие существуют основные средства и методы совершенствования ловкости? - Какие существуют основные средства и методы совершенствования гибкости?	6/-	Опрос
1	Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе - Какие бывают состояние организма человека при занятиях спортом? - Основные средства и методы технической подготовки спортсменов? - Основные средства и методы технико-тактической подготовки? - Основные средства и методы психологической подготовки? - Перечислите признаки утомления при занятиях спортом.	6/-	Опрос
<i>Примечание:</i> - учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4.			

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Шкала и критерии оценивания самостоятельной подгттовки	
Зачтено	обучающийся ответил на поставленные вопросы
Не зачтено	обучающийся не ответил на поставленные вопросы

5.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям

(кроме контрольных занятий)

Занятий, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
Очная форма обучения				
Лекционное занятие	Подготовка к лекционному занятию по теме 1.2.	План лекционных занятий	1. Изучение плана лекции 2. Изучение литературы по теме лекционного занятия 3. Подготовка ответов и вопросов к лекционному занятию	2
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	Изучение MOOK - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYS CUL/	4
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы по вопросам практического занятия 2. Заполнение протокола исследования по теме 2.1.	2
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы по вопросам практического занятия 2. Заполнение протокола исследования по теме 2.2.	2

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Шкала и критерии оценивания самоподготовки к аудиторным занятиям	
Зачтено	обучающийся ориентируется в терминологии по теме лекции, без ошибок предоставил протоколы исследования.
Не зачтено	обучающийся не ориентируется в терминологии по теме лекции, не предоставил протокол исследования, либо выполнил работу с ошибками.

**5.4 Самоподготовка и участие
в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) проводимых в рамках текущего
контроля освоения дисциплины**

Наименование оценочного средства	Охват обучающихся	Содержательная характеристика (тематическая направленность)	Расчетная трудоемкость, час
1	2	3	4
Очная/заочная форма обучения			
Итоговый тест и опрос	Фронтальный	<ul style="list-style-type: none"> - Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов. - Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека - Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе - Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе 	2/4

**6 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

6.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
6.2. Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	Зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине; 2) прошёл итоговое тестирование.
Процедура получения зачёта -	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	

7 ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Библиотечное, информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

В соответствии с действующими государственными требованиями для реализации учебного процесса по дисциплине обеспечивающей кафедрой разрабатывается и постоянно совершенствуется учебно-методический комплекс (УМК), соответствующий данной рабочей программе. При разработке УМК кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению.

Организационно-методическим ядром УМК являются:

- полная версии рабочей программы учебной дисциплины с внутренними приложениями №№ 1-3, 5, 6, 8;
- фонд оценочных средств по ней ФОС (Приложение 9);
- методические рекомендации для обучающихся по изучению дисциплины и прохождению контрольно-оценочных мероприятий (Приложение 4);
- методические рекомендации преподавателям по дисциплине (Приложение 7).

В состав учебно-методического комплекса в обязательном порядке также входят перечисленные в Приложениях 1 и 2 источники учебной и учебно-методической информации, учебные ресурсы и средства наглядности.

Приложения 1 и 2 к настоящему учебно-программному документу в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года

Электронная версия актуального УМКД, адаптированная для обучающихся, выставляется в информационно-образовательной среде университета.

7.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине; соответствующая им информационно-технологическая и компьютерная база

Применение средств ИКТ в процессе реализации дисциплины:

- использование интернет-браузеров для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента;
- использование облачных сервисов для просмотра, поиска, фильтрации, организации, хранения, извлечения и анализа данных, информации и цифрового контента (Google диск и т.д.);
- использование офисных приложений Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point и др.) и Open Office;
- подготовка отчетов в цифровом или бумажном формате, в том числе подготовка презентаций (MS Word, MS Power Point);
- использование digital-инструментов по формированию электронного образовательного контента в ЭИОС университета (<https://do.omgau.ru/>), проверке знаний, общения, совместной (командной) работы и самоподготовки студентов, сохранению цифровых следов результатов обучения и пр.

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине и сведения об информационно-технологической и компьютерной базе, необходимой для преподавания и изучения дисциплины, представлены в Приложении 5. Данное приложение в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

7.3 Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине

Сведения о материально-технической базе, необходимой для реализации программы дисциплины, представлены в Приложении 6, которое в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

7.4. Организационное обеспечение учебного процесса и специальные требования к нему с учетом характера учебной работы по дисциплине

Аудиторные учебные занятия по дисциплине ведутся в соответствии с расписанием, внеаудиторная академическая работа организуется в соответствии с семестровым графиком ВАР и графиками сдачи/приёма/защиты выполненных работ. Консультирование обучающихся, изучающих данную дисциплину, осуществляется в соответствии с графиком консультаций.

7.5 Кадровое обеспечение учебного процесса по дисциплине

Сведения о кадровом обеспечении учебного процесса по дисциплине в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

7.6. Обеспечение учебного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида.

Обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в случае необходимости:

- предоставляются печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- учебно-методические материалы для самостоятельной работы, оценочные средства выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей;

- разрешается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями (эти средства могут быть предоставлены университетом или могут использоваться собственные технические средства).

- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ОВЗ, возможно применение мультимедийных средств, оргтехники, слайд-проекторов и иных средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями. Для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины преподавателями дополнительно проводятся индивидуальные консультации, в том числе с использованием сети Интернет.

7.7 Обеспечение образовательных программ с частичным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

При реализации программы дисциплины могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обучающимся обеспечивается доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе. В информационно-образовательной среде университета в рамках дисциплин создается электронный обучающий курс, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для самостоятельной работы.

8. ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ

рабочей программы дисциплины Б1.О.09 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 09.03.02 Информационные системы и технологии

1. Рассмотрена и одобрена:	
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта;	
протокол № 10 от 17.05.2022	
И.о. зав. кафедрой физической культуры и спорта  В.В. Сумина	
б) На заседании методической комиссии по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии;	
протокол № 9 от 24.05.2022	
Председатель МКН 09.03.02, канд. экон. наук  С.А. Нардина	
2. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:	
Доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО ОмГТУ	
кандидат педагогических наук, доцент  О.В. Мараховская	
М.П. 	
3. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:	
Директор ООО «Сатори Партнер»  А.Б. Мальцев	
	

9. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ

**к рабочей программе дисциплины
представлены в приложении 10.**

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Б1.О.09 Физическая культура и спорт	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. – Москва : ВЛАДОС, 2010. – 389 с. – ISBN 978-5-305-00242-3. – Текст : электронный. – URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html . – Режим доступа : по подписке.	http://www.studentlibrary.ru
Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. – Москва : Академия, 2013. – 528 с. – ISBN 978-5-4468-0198-5. Текст : непосредственный.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. – Москва : Кнорус, 2013. – 304 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. – Текст : непосредственный.	НСХБ
Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 243 с. – ISBN 978-5-16-015939-3. – Текст : электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927	http://znanium.com
Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. П. Пягай. – Омск : Омский ГАУ, 2020. – 115 с. – ISBN 978-5-89764-856-6. – Текст : электронный. – URL: https://e.lanbook.com/reader/book/136154/#4	http://e.lanbook.com
Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. – Москва : Академия, 2010. – 272 с. – ISBN 978-5-7695-6404-8. – Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. – 3-е изд., стер. – Москва : Кнорус, 2016. – 424 с. – ISBN 978-5-406-05195-5. – Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6. – Текст : электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – ISBN 978-5-16-015719-1. – Текст : электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Теория и практика физической культуры : ежемесячный научно-теоретический журнал. – Москва : [б. и.], 1925 – . – Выходит ежемесячно. – ISSN 0040-3601. – Текст : непосредственный.	НСХБ

**ПЕРЕЧЕНЬ
РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»
И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА,
необходимых для освоения дисциплины
Б1.О.09 Физическая культура и спорт**

1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы – ЭБС), информационные справочные системы		
Наименование		Доступ
Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM»		http://znanium.com
Электронно-библиотечная система «Издательства Лань»		http://e.lanbook.com
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»		http://www.studentlibrary.ru
Универсальная база данных ИВИС		https://evis.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс		http://www.consultant.ru
2. Электронные сетевые ресурсы открытого доступа (профессиональные базы данных, массовые открытые онлайн-курсы и пр.):		
Профессиональные базы данных		https://do.omgau.ru
МООК «Физическая культура», размещенный на платформе «Открытое образование», ВУЗ-разработчик: ФГАОУ «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»		https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/
3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:		
Автор(ы)	Наименование	Доступ
Пягай Л.П.	Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Л. П. Пягай. – Электрон. текстовые дан. – Омск : Омский ГАУ, 2020. - 115 с.	http://e.lanbook.com

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по дисциплине**

1. Учебно-методическая литература			
Автор, наименование, выходные данные			Доступ
А.Б. Муллер	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с.		http://znanium.com
Ю.Д. Железняк	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб.пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. – Москва : Академия, 2010. – 272 с.		НСХБ
В.А. Бароненко Л.А. Раппопорт	Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Раппопорт.. – Москва : Альфа-М : ИНФРА-М, 2009. – 336 с.		http://znanium.com
2. Учебно-методические разработки на правах рукописи			
Автор(ы)	Наименование		Доступ
А. В. Холопов, В. Н. Коновалов	Спортивно-оздоровительная занятость студентов современного вуза : монография / А. В. Холопов, В. Н. Коновалов ; Ом. гос. аграр. ун-т. – Омск : Изд-во ОмГАУ, 2008. – 138 с.		НСХБ
3. Учебные ресурсы открытого доступа (МООК)			
Наименование МООК	Платформа	ВУЗ разработчик	Доступ (ссылка на МООК, дата последнего обращения)
Физическая культура	ОмГАУ-Moodle	ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого	https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ (07.04.2022)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по освоению дисциплины**

представлены отдельным документом

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
используемые при осуществлении образовательного процесса
по дисциплине Б1.О.09 Физическая культура и спорт**

1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины		
Наименование программного продукта (ПП)	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт	
Пакет офисных программ	Лекции, практические занятия, ВАРС	
2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса		
Наименование справочной системы	Доступ	
Свободная энциклопедия Википедия	http://ru.wikipedia.org/wiki/	
СПС «Консультант Плюс»	Учебные аудитории университета	
3. Специализированные помещения и оборудование, используемые в рамках информатизации учебного процесса		
Наименование помещения	Наименование оборудования	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данное помещение
Компьютерные классы с выходом в интернет	ПК, комплект мультимедийного оборудования	Аудиторные занятия, ВАРС
4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)		
Наименование ЭИОС	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система
ЭИОС ОмГАУ-Moodle	http://do.omgau.ru	Самостоятельная работа студента

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Наименование объекта	Оснащенность объекта
Лекционные аудитории Омский ГАУ	Комплект стационарного мультимедийного оборудования
Учебные аудитории Омский ГАУ.	Спирометр суховоздушный – 1 шт. Динамометр ручной – 1 шт. Тонометр медицинский – 1 шт. Стетоскоп медицинский – 1 шт. Секундомер – 3 шт. Ростомер – 1 шт. Весы напольные – 2 шт. Сантиметровая лента – 3 шт

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ по дисциплине

Формы организации учебной деятельности по дисциплине:

По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающихся в форме зачета.

Учитывая значимость дисциплины «Физическая культура и спорт» к ее изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение обучающимся всех видов теоретических и практических занятий; ведение конспекта в ходе лекционных занятий; качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них
- активная, ритмичная внеаудиторная работа обучающегося; своевременная сдача преподавателю практической и расчетно-аналитических работ.

7.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Специфика дисциплины

«Физическая культура и спорт» состоит в том, что рассмотрение теоретических вопросов на лекциях тесно связано с практическими занятиями. В этих условиях на лекциях особенно большое значение имеет реализация следующих задач:

- 1) глубокое осмысливание ряда понятий и положений, введенных в теоретическом курсе;
- 2) раскрытие прикладного значения теоретических сведений;
- 3) развитие творческого подхода к решению практических и некоторых теоретических вопросов;
- 4) закрепление полученных знаний путем практического использования;

Наряду с перечисленными выше образовательными целями, лекционные занятия должны преследовать и важные цели воспитательного характера, а именно:

- а) воспитание настойчивости в достижении конечной цели;
- б) воспитание дисциплины ума, аккуратности, добросовестного отношения к работе;
- в) воспитание критического отношения к своей деятельности, умения анализировать свою работу, искать оптимальный путь решения, находить свои ошибки и устранять их.

При изложении материала учебной дисциплины, преподавателю следует обратить внимание, на то, что бы обучающиеся получили определенное знание по физической культуре. Преподаватель должен четко дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, представить обучающимся основное ее содержание в сжатом, систематизированном виде. Преподаватель должен излагать учебный материал с позиций междисциплинарного подхода, давать четкие определения понятийного аппарата, который используется при изучении дисциплины.

В учебном процессе преподаватель должен использовать активные и интерактивные формы обучения обучающихся, которые должны опираться на творческое мышление обучающихся, в наибольшей степени активизировать познавательную деятельность, делать их соавторами новых идей, приучать их самостоятельно принимать оптимальные решения и способствовать их реализации.

В аудиторной работе с обучающимися предполагаются следующие формы проведения лекций:

Вводная лекция открывает лекционный курс по предмету. На этой лекции четко и ярко показывается теоретическое и прикладное значение предмета, его связь с другими предметами, роль в понимании (видении) мира, в подготовке специалиста.

Обзорная лекция содержит краткую, в значительной мере обобщенную информацию об определенных однородных (близких по содержанию) программных вопросах.

Проблемная лекция предполагает изложение материала через проблемность вопросов, задач или ситуаций. При этом процесс познания происходит в научном поиске, диалоге и сотрудничестве с преподавателем в процессе анализа и сравнения точек зрения и т. д.

7.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

По дисциплине рабочей программой предусмотрены практические занятия, которые проводятся в следующих формах: работа в малых группах, индивидуальных, по заданию и под контролем преподавателя.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**Требование ФГОС**

Требования к кадровым условиям реализации программы бакалавриата.

1. Реализация программы бакалавриата обеспечивается педагогическими работниками университета, а также лицами, привлекаемыми университетом к реализации программы бакалавриата на иных условиях.

2. Квалификация педагогических работников университета должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

3. Не менее 60 процентов численности педагогических работников, участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых к реализации программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны вести научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

4. Не менее 5 процентов численности педагогических работников участвующих в реализации программы бакалавриата, и лиц, привлекаемых университетом к реализации программы бакалавриата на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны являться руководителями и (или) работниками иных организаций, осуществляющими трудовую деятельность в профессиональной сфере, соответствующей профессиональной деятельности, к которой готовятся выпускники (иметь стаж работы в данной профессиональной сфере не менее 3 лет).

5. Не менее 50 процентов численности педагогических работников университета и лиц, привлекаемых к образовательной деятельности на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны иметь ученую степень (в том числе ученую степень, полученную в иностранном государстве и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное в иностранном государстве и признаваемое в Российской Федерации).

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»
Экономический факультет**

**ОПОП по направлению подготовки
09.03.02 Информационные системы и технологии**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Б1.О.09 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) «Информационные системы и технологии в бизнесе»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	Кафедра физической культуры и спорта
Разработчик, старший преподаватель	Н.К. Акимочкина

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

2. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

3. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

учебной дисциплины, персональный уровень достижения которых проверяется с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни	самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков

**ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

**2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной
дисциплины в рамках педагогического контроля**

Категория контроля и оценки		Режим контрольно-оценочных мероприятий				Комис- сионная оценка
		само- оценка	взаимо- оценка	Оценка со стороны		
				препода- вателя	представителя производства	
		1	2	3	4	5
1	Входной контроль			Устный опрос		
2	Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:	-	-	-	-	-
2.1	Выполнение расчетно- аналитических работ	Сравнение полученных результатов со средними показателями	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Проверка отчетных материалов	-	-
3	Текущий контроль:					
3.1	- Самостоятельное изучение тем	Вопросы для самоконтроля	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Опрос	-	-
3.3	- в рамках обще- университетской системы контроля успеваемости	-	-	Фронтальный контроль текущей успеваемости по контрольным неделям, установленным в университете	-	-
4	Рубежный контроль:	-	-		-	-
4.1	– по итогам изучения раздела 2	-	-	Выполнение практических работ № 1-4	-	-
5	Выходной контроль:	-	-	-	-	-
5.1	– по итогам изучения 1 – 2 разделов	-	-	Итоговый тест и опос	-	-
6	Промежуточная аттестация* по итогам изучения дисциплины	-	-	зачет	-	-
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы						

**2.2 Общие критерии оценки хода и результатов
изучения учебной дисциплины**

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины	2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины

**2.3. РЕЕСТР
элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине
Б1.О.09 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 09.03.02 Информационные системы и технологии**

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
1	Наименование 2
1. Средства для входного контроля	Примерные вопросы к входному контролю по остаточным знаниям предшествующих дисциплин
	Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Наименование темы и исходные данные к расчетно-аналитической работе № 1,
	Оформление титульного листа
	Внутренняя структура и компоновка работы
	Порядок выполнения расчетно-аналитической работы
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов
	Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме расчетно-аналитической работы
	Наименование темы и исходные данные к расчетно-аналитической работе № 2,
	Оформление титульного листа
	Внутренняя структура и компоновка работы
	Порядок выполнения расчетно-аналитической работы
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов
	Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме расчетно-аналитической работы № 2
3. Средства для текущего контроля	Процедура самоподготовки к практическим занятиям
	Задания для самоподготовки к практическим занятиям
	Общие критерии оценки самоподготовки бакалаврами к практическим занятиям
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Общие критерии оценки результатов заключительного контроля, проведенного в форме теста
	Общие критерии оценки результатов изучения учебной дисциплины

2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено		Зачтено		
				Характеристика сформированности компетенции				
			Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.				
Критерии оценивания								
УК-7	УК-7.1	Полнота знаний	Знает и понимает основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни	Не основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни понимает	1. Частично понимает основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни. 2. Имеет представление об основах организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни 3. Понимает основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни		Итоговый тест и опрос	
		Наличие умений	Способен самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	Не способен самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	1. Имеет представление о способах развития основных физических качеств в процессе занятий физическими упражнениями. 2. Частично способен самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья 3. Способен полностью самостоятельно развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья		Расчетно-аналитическая работа Опрос	
		Наличие навыков (владение)	Владеет навыками определения физического развития	Не владеет навыками определения физического развития	1. Имеет представление о методах определения физического развития и работоспособности организма.			

		опытом)	и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	2. Владеет навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма 3. Способен самостоятельно определять физическое развитие и работоспособность организма; ведет здоровый образ жизни с учетом физиологических особенностей организма	
УК-7.2		Полнота знаний	Знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Не знает оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	1. Имеет представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. 2. Знает несколько методов оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. 3. Знает и понимает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Итоговый тест и опрос
		Наличие умений	Умеет оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	Не умеет оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	1. Имеет представление о объеме и интенсивности физической нагрузки с учетом состояния здоровья 2. Частично владеет способами оценки объема и интенсивности физической нагрузки с учетом состояния здоровья 3. Умеет самостоятельно оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья	
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методами здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков	Не владеет методами здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков	1. Имеет представление здоровьесберегающих технологиях для поддержания профессионально-прикладных навыков 2. Частично владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания профессионально-прикладных навыков 3. Способен применять здоровьесберегающие технологии для поддержания профессионально-прикладных навыков	Опрос

ЧАСТЬ 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

3.1.1 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 1

1. Необходимо измерить свои антропометрические показатели (рост, массу тела, окружность грудной клетки и т.д.) и занести их в таблицу (табл. 1).

2. На основе полученных антропометрических показателей по представленным в заданиях формулам осуществить расчет определенных индексов физического развития.

3. Полученные результаты заносятся в соответствующие протоколы. По каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.

Задание. 1. Провести измерение окружностей тела

Измеряемые показатели	Собственные данные антропометрии, см	Средние данные (табличные) в соответствии с ростом
Рост стоя		
Окр.шеи		
Окр. пр.плеча в покое		
Окр. пр.плеча в напряжении		
Окр.лев. плечав покое		
Окр. лев.плеча в напряжении		
ОГК пауза		
ОГК вдох		
ОГК выдох		
Экскурсия		
Окр.пр.бедра		
Окр.лев.бедра		
Окр.пр.голени		
Окр. лев.голени		

Сравнить полученные данные с должными величинами (Приложение 1.)

Задание 2. Оценка физического развития по методу индексов

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков, причем этот метод может быть применен для оценки показателей людей молодого и зрелого возраста.

Весо-ростовые индексы

1 .ИндексБрока-Бругша. Позволяет найти должный вес.

Должный вес = Рост - 100 (при росте до 165 см)

Должный вес = Рост - 105 (при росте 165-175 см)

Должный вес = рост - 110 (при росте свыше 175 см)

Для расчета индекса Брока-Бругша рост выражается в сантиметрах. Отклонения полученных расчетов на 10% от должной нормы считаются допустимыми, а вес в этих пределах - средним.

Задание 3. Вычислить должный вес тела.

Индекс Кетле. Позволяет вычислить должную плотность тела и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.

Индекс Кетле = Вес / Рост (г/см)

Средние значения

для мужчин — 370-400 г/см;

для женщин — 325-375 г/см.

Задание 4. Рассчитайте должную плотность тела

4.1. Индексы пропорциональности

Индекс Эрисмана — индекс пропорциональности грудной клетки. Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

ИЭр = ОГК пауза - 0,5 роста стоя x 100 (%) _____

Средние данные

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

Большой индекс указывает на широкую грудную клетку, а меньший - на узкую.

4.2. Индекс Пинье (ИП) — определяет крепость телосложения.

ИП = P - (B + O) _____

где

P — рост стоя (см);

B — вес тела (кг)

O — окружность грудной клетки в фазе выдоха

Оценка индекса Пинье:

- если результаты расчетов составляют 10 и менее единиц — телосложение очень крепкое;
- от 11-15 - крепкое;
- 16-20 - хорошее;
- 21-25 - среднее;
- 26-30 - слабое;
- 31 и более - очень слабое.

4.3. Индекс Мануврие характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) x 100

Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

Оценка результатов исследования Индекса Мануврие:

- до 4,9 % — короткие ноги;
- 85-89 % — ноги средней длины;
- 90 % и выше — длинные ноги

4.4. Пропорциональность окружностей тела

Принято считать, что пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими отношениями окружностей:

1. окружность шеи = 38 % ОГК;
2. окружность талии = 75 % ОГК;
3. окружность бедра = 60 % окружности таза;
4. окружность голени = 40 % окружности таза;
5. (окр. правого плеча + окр. левого плеча) / 2 = 36 % ОГК;
6. (окр. правого предплечья + окр. левого предплечья) / 2 = 36 % ОГК.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ №1

- 1) Оценка осуществляется ведущим преподавателем
- 2) В ходе оценки устанавливаются:

– качественный уровень достижения обучающимся учебных целей и выполнения им учебных задач процесса выполнения практической работы

3) При аттестации обучающегося по итогам выполнения практической работы руководителем используются четыре приведённых ниже группы критериев оценки:

- критерии оценки качества процесса подготовки расчетно-аналитической работы;
- критерии оценки содержания расчетно-аналитической работы;
- критерии оценки оформления расчетно-аналитической работы;

Критерии оценки качества процесса подготовки расчетно-аналитической работы	<ul style="list-style-type: none"> – способность работать самостоятельно; – способность творчески и инициативно решать задачи; – способность рационально планировать этапы и время выполнения практической работы, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении задания, находить оптимальные способы их решения; – дисциплинированность, соблюдение плана, графика подготовки практической работы; – способность обобщать результаты исследований, формулировать на их основе практические рекомендации.
Критерии оценки содержания практической работы	<ul style="list-style-type: none"> – точность проводимых измерений; – самостоятельность в интерпретации результатов измерений; – проработка литературы при выполнении расчетно-аналитической работы.
Критерии оценки оформления практической работы	<ul style="list-style-type: none"> логика и стиль изложения; – структура и содержание; – объем и качество выполнения иллюстративного материала; – общий уровень грамотности изложения.

Зачтено – обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы
Не зачтено – обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

7.1.2. Расчетно-аналитическая работа № 2

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках

2.1. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы

Задание. Исследовать восстановление пульса после дозированной физической нагрузки и определить тип реакции ССС.

Протокол. Проба Летунова.

Дата обследования _____

Показатели пульса	До нагрузки	Время восстановления пульса после нагрузки, мин												
		20 приседаний			15-секундный бег				2-3 мин. бег					
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5	
ЧСС, уд/10 с														

Выводы _____

В выводах определить типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку

2.2. Гипоксические пробы

Проба Генчи - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Исследуемому предлагают сделать вдох, затем глубокий и максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом носе и закрытом рте. Регистрируются время задержки дыхания между выдохом и вдохом.

В норме величина пробы Генчи у здоровых мужчин и женщин составляет 20-30 секунд. У спортсменов этот показатель достигает 40 секунд, а в ряде случаев - 60-70 секунд и более.

По величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне обменных процессов в организме, степени адаптации дыхательного центра головного мозга к гипоксии и гипоксемии и состоянию левого желудочка сердца.

Проба Штанге - регистрируется время задержки дыхания при глубоком вдохе. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95 % от максимального завершают, закрывают рот, зажимают нос.

По величине показателя пробы Штанге также оценивают уровень обменных процессов в организме, адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и состоянию правого желудочка сердца.

Задание. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Выводы _____

В выводах оценить уровень обменных процессов в организме, адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и состоянию правого желудочка сердца.

Зачтено – обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы

Не зачтено – обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы.

2.3. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

При самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой важно владеть элементарными навыками самоконтроля физического состояния

Самоконтроль — это систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физическим развитием и их динамикой под влиянием занятий спортом. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю и позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировочного процесса, следить за состоянием здоровья, выполнять общий и спортивный режим.

Данные самоконтроля помогают тренеру и спортивному врачу выявлять изменения в состоянии здоровья и функционального состояния организма, анализировать методику тренировки и осуществлять корректировку тренировочного процесса.

Самоконтроль состоит из простых и доступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей: самочувствие, активность, настроение.

Самочувствие — это отражение состояния и деятельности всего организма и, в первую очередь, центральной нервной системы. Отсутствие каких-либо болезненных ощущений, состояние бодрости, жизнерадостности - признаки хорошего самочувствия. Появление жалоб, вялости, головных болей, головокружения - признаки плохого самочувствия. Самочувствие как показатель физического состояния организма следует оценивать по шкале характеристик.

Активность — зависит от общего состояния организма. Варианты оценки активности могут быть оценены по семибальной шкале. Желание тренироваться и участвовать в соревнованиях характерно для молодых, здоровых людей. Отсутствие желания тренироваться может быть признаком переутомления. В дневнике самоконтроля желание тренироваться отмечается такими определениями: большое желание, имеется желание, отсутствует желание.

Настроение — это эмоциональное состояние человека, которое зависит от преобладания положительных или отрицательных эмоций. Настроение может быть хорошим, ровным, приподнятым или плохим.

Шкала оценок самочувствия, активности и настроения

Оценка	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Очень устал	Инактивен	Депрессия
2	Устал	Активность снижена	Плохое
3	Слегка устал	Слегка снижена	Сниженное
4	Хорошее состояние	Деятелен	Ровное
5	Бодр	Высоко активен	Хорошее
6	Полон энергии	Очень активен	Приподнятое
7	Великолепное	Могу свернуть горы	Счастливое состояние

Задание. Исследовать самочувствие, активность, настроение.

Протокол. Самооценка самочувствия, активности и настроения

Дата	Самочувствие	Активность	Настроение

Выводы _____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно провел исследование, заполнил протокол.

Не зачтено – обучающийся не правильно провел исследование, либо не заполнил протокол.

3.1.2. ВОПРОСЫ

для проведения входного контроля

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ВХОДНОМУ КОНТРОЛЮ ПО ОСТАТОЧНЫМ ЗНАНИЯМ ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ДИСЦИПЛИН

1. Дайте определение понятия «физическая культура»;
2. Назовите основные задачи физической культуры;
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание»;
4. Дайте определение понятия «физическое развитие»;
5. Дайте определение понятия «техника физических упражнений»;
6. Дайте определение понятия «физическое совершенство»;
7. Дайте определение понятия «физическая подготовка»;
8. Дайте определение понятия «физические упражнения»;
9. Дайте определение понятия «организм человека»;
10. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия»;
11. Дайте краткую характеристику в деятельности системы кровообращения при мышечной работе;
12. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
13. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
14. Дайте определение понятия «работоспособность»;
15. Назовите группы факторов, определяющих работоспособность человека;
16. Дайте определения понятий «утомление», «усталость»;
17. Дайте определения понятий «релаксация», «рекреация»;
18. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении;
19. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности
20. Назовите продолжительность времени вработывания в учебную деятельность.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

Критерии оценки результатов входного контроля, по результатам устного опроса	
Зачтено	Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы, задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ
Не зачтено	Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

3.1.3 Средства для текущего контроля

ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы

Тема 1:

- Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности?
- Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?

Тема 2:

- Какие бывают физиологические реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку?
- Сколько длится восстановление пульса после пробега дистанции 2 000 метров?
- Какие источники энергии обеспечивают кратковременную, но мощную физическую нагрузку?
- Что такое «мертвая точка», при каких видах физической деятельности оно проявляется?

Тема 3:

- Какие существуют основные средства и методы совершенствования силовых способностей?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования быстроты?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования выносливости?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования ловкости?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования гибкости?

Тема 4:

- Какие бывают состояние организма человека при занятиях спортом?
- Основные средства и методы технической подготовки спортсменов?
- Основные средства и методы технико-тактической подготовки?
- Основные средства и методы психологической подготовки?
- Перечислите признаки утомления при занятиях спортом.

ОБЩИЙ АЛГОРИТМ самостоятельного изучения темы

- 1) Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).
- 2) На этой основе составить развёрнутый план изложения темы
- 3) Выбрать форму отчетности конспектов(план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема)
- 4) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
- 5) Предоставить отчётный материал преподавателю по согласованию с ведущим преподавателем
- 6) Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы
- 7) Принять участие в указанном мероприятии, пройти рубежное тестирование по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время

3.1.4. ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
Очная форма обучения				

Лекционное занятие	Подготовка к лекционному занятию по теме 1.2.	План лекционных занятий	3. Изучение плана лекции 4. Изучение литературы по теме лекционного занятия 3. Подготовка ответов и вопросов к лекционному занятию	2
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	Изучение МООК МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCL/	4
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы по вопросам практического занятия 2. Заполнение протокола исследования по теме 2.1.	2
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы по вопросам практического занятия 2. Заполнение протокола исследования по теме 2.2.	2

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся ориентируется в терминологии по теме лекции, без ошибок предоставил протоколы исследования.

Не зачтено - обучающийся не ориентируется в терминологии по теме лекции, не предоставил протокол исследования, либо выполнил работу с ошибками.

Итоговый тест

1. Что входит в функции медицинского контроля?

- а) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
- б) планирование учебно-тренировочной нагрузки;
- в) определение повседневной подготовленности обучающихся.

2. Наблюдение за состоянием здоровья

Обучающихся относится:

- а) к самоконтролю;
- б) к педагогическому контролю;
- в) к медицинскому контролю.

3. Текущий педагогический контроль позволяет определить:

- а) повседневные изменения в подготовленности;
- б) долгосрочные изменения в подготовленности обучающихся;
- в) перспективные изменения функционального состояния.

4. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются:

- а) самоконтролем и медицинским контролем;
- б) самоконтролем и педагогическим контролем;
- в) медицинским и педагогическим контролем.

5. Дневник самоконтроля является средством:

- а) самонаблюдения и педагогического контроля;
- б) врачебного и педагогического контроля;
- в) врачебного контроля и самостоятельного наблюдения.

6. Самонаблюдение это метод:

- а) самоконтроля обучающихся;
- б) педагогического контроля;
- в) медицинского контроля;

7. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- а) вес тела;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие;
- г) артериальное давление.

8. Оценка работоспособности относится:
- а) к субъективным показателям самоконтроля;
 - б) к объективным показателям самоконтроля;
 - в) оба варианта правильные;
9. Что является объективным показателем самоконтроля?
- а) аппетит;
 - б) частота сердечных сокращений;
 - в) самочувствие;
 - г) сон.
10. Определение частоты дыхания это:
- а) объективный показатель самоконтроля;
 - б) субъективный показатель самоконтроля;
 - в) показатель физического развития.
11. Тест Купера оценивает:
- а) работоспособность;
 - б) быстроту;
 - в) гибкость;
 - г) выносливость.
12. Гарвардский степ-тест проводится:
- а) восхождением на ступеньку;
 - б) бегом на 1000 м;
 - в) прыжками в длину;
 - г) бегом на 3000 м.
13. Гарвардский степ-тест определяет:
- а) работоспособность;
 - б) быстроту;
 - в) динамику восстановительных процессов;
 - г) силу.
14. Проба Генчи связана:
- а) с задержкой дыхания на вдохе;
 - б) с задержкой дыхания на выдохе;
 - в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
 - г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.
15. Проба Штанге проводится с использованием:
- а) с задержкой дыхания на вдохе;
 - б) с задержкой дыхания на выдохе;
 - в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
 - г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.
16. В процессе жизнедеятельности человек испытывает влияние факторов окружающей среды:
- а) индивидуальное;
 - б) смешанное;
 - в) комплексное.
17. Что такое гипердинамия?
- а) избыточная двигательная активность;
 - б) недостаточная двигательная активность;
 - в) оптимальная двигательная активность.
18. Что такое резистентность?
- а) недостаточная сопротивляемость организма;
 - б) повышенная сопротивляемость организма;
 - в) повышенная утомляемость.
19. Нарушение биологических ритмов ведет:
- а) повышенной работоспособности;
 - б) повышенной двигательной активности;
 - в) снижению работоспособности.
20. Что не является социально-экономическими факторами физической культуры?
- а) социально-экономические взаимоотношения;
 - б) повышенная двигательная активность;
 - в) нормативно правовые контакты.

21. Что является основной функцией организма спортсмена?
а) работа зрительного анализатора;
б) потоотделение;
в) метаболизм.
22. Понятие «гомеостаз» предполагает:
а) улучшенную работу зрительного анализатора;
б) постоянство среды организма;
в) метаболизм.
23. Гуморальная регуляция двигательной активности осуществляется:
а) путем синтеза гормонов;
б) повышенной нервной регуляцией;
в) оба фактора присутствуют.
24. Какое количество уровней физического развития?
а) два;
б) пять;
в) три.
25. Что такое основной обмен?
а) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма;
б) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма и количество энергии, необходимое для усвоения пищи;
в) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма, количество энергии, затрачиваемое на усвоение пищи и выполнения двигательной активности.
26. Материальные ценности физической культуры это:
а) спортивные сооружения, инвентарь;
б) комплексы физических упражнений;
в) методы физического воспитания;
г) спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений.
27. Комплексы физических упражнений это:
а) материальные ценности физической культуры;
б) духовные ценности физической культуры;
в) методы физического воспитания;
г) материальные и духовные ценности физической культуры.
28. Спортивные сооружения, инвентарь это:
а) материальные ценности физической культуры;
б) духовные ценности физической культуры;
в) средства физического воспитания;
г) материальные ценности и средства физического воспитания.
29. Что является духовными ценностями физической культуры?
а) информационные ресурсы, этические ценности;
б) оборудование, спортивная экипировка;
в) медицинское обеспечение;
г) оборудование, спортивная экипировка и медицинское обеспечение.
30. Что предполагает социальная направленность физической культуры?
а) обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся;
б) организация межличностного взаимодействия;
в) развитие физических качеств;
г) спортивное совершенствование.
31. Организация межличностного общения обучающихся является:
а) организационной функцией физической культуры;
б) социальной функцией физической культуры;
в) воспитательной функцией физической культуры;
г) реабилитационной функцией физической культуры.
32. Что относится к фоновым видам физической культуры?
а) оздоровительная тренировка;
б) спортивные состязания;
в) академические занятия в плане учебного дня;
г) самостоятельные занятия.

33. Туризм и физкультурно-спортивные развлечения являются:
- а) фоновой физической культурой;
 - б) профессионально-прикладной физической культурой;
 - в) оздоровительно-реабилитационной физической культурой.
34. Оздоровительная физическая культура это:
- а) лечебная физическая культура;
 - б) утренняя гигиеническая гимнастика;
 - в) физкультурно-спортивные развлечения;
 - г) бег на различные дистанции.
35. Профессионально-прикладная физическая культура включает в себя:
- а) академические занятия в вузе;
 - б) физкультурные паузы в режиме рабочего дня;
 - в) занятия в спортивных секциях.
36. Вводная гимнастика на производстве относится:
- а) к оздоровительной физической культуре;
 - б) к профессионально-прикладной физической культуре;
 - в) к фоновой физической культуре;
 - г) к оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуре;
 - д) к профессионально-прикладной и фоновой физической культуре.
37. Физические упражнения это:
- а) методы физической культуры;
 - б) принципы физического воспитания;
 - в) средства физической культуры.
38. К средствам физической культуры относятся:
- а) постоянство и систематичность занятий физическими упражнениями;
 - б) физические упражнения;
 - в) круговая физическая тренировка;
 - г) бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка.
39. Что является составляющей операционального компонента физической культуры?
- а) мотивы занятий физическими упражнениями;
 - б) физическое развитие;
 - в) физическое самовоспитание.
40. Двигательные навыки являются составляющей частью:
- а) мотивационно-ценностного компонента физической культуры;
 - б) практико-деятельностного компонента физической культуры;
 - в) операционального компонента физической культуры.
41. Формирование потребности в занятиях физической культурой относится:
- а) к мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
 - б) к практико-деятельностному компоненту физической культуры;
 - в) к операциональному компоненту физической культуры;
42. Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни обучающегося составляет:
- а) мотивационно-ценностный компонент физической культуры;
 - б) практико-деятельностный компонент физической культуры;
 - в) операциональный компонент физической культуры
43. Судейство соревнований относится:
- а) к мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
 - б) к практико-деятельностному компоненту физической культуры;
 - в) к операциональному компоненту физической культуры.
44. Сколько существует стадий формирования двигательного навыка?
- а) три;
 - б) пять;
 - в) семь.
45. Какова величина вклада наследственности в уровень здоровья обучающегося?
- а) 20 %;
 - б) 10 %;
 - в) 50%.
46. Какова величина вклада окружающей среды в уровень здоровья обучающегося?

- а) 20 %;
- б) 10 %;
- в) 50%.

47. Какова величина вклада образа жизни в уровень здоровья обучающегося?

- а) 20 %;
- б) 10 %;
- в) 50%.

48. В какой степени снижается сила мускулатуры человека после выкуривания одной сигареты?

- а) 20 %;
- б) 15 %;
- в) 50%.

49. Употребление алкоголя нарушает в организме обучающегося:

- а) действие центральной нервной системы;
- б) режим труда и отдыха;
- в) мотивацию к учебной деятельности.

50. Какое количество приемов пищи в сутки должно быть?

- а) 2 – 3;
- б) 3 – 4;
- в) 7 – 8.

51. Какова оптимальная продолжительность перерывов между приемами пищи?

- а) 2 – 3 часа;
- б) 5 – 6 часов;
- в) 7 – 8 часов.

52. Какова норма недельного объема двигательной активности обучающегося?

- а) 10 – 14 часов;
- б) 7 – 8 часов;
- в) 3 – 4 часа.

53. Спортивная мотивация это:

- а) побуждение к двигательной активности;
- б) желание осуществлять трудовую деятельность;
- в) необходимость в занятиях ЛФК.

54. Внешняя мотивация:

- а) не связана с содержанием определенной деятельности, но обусловлена внешними по отношению к субъекту обстоятельствами;
- б) связана не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности;
- в) связана и с содержанием определенной деятельности, и обусловлена внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

55. Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

56. Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

57. Устойчивая мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

58. Неустойчивая мотивация к занятиям физкультурой:

- а) основана на отрицательных стимулах;
- б) не требует дополнительного подкрепления;
- в) требует дополнительного подкрепления.

59. Какие основные физические тесты, используются в учебном процессе вуза?

- а) бег на 100 м, бег на 2000 – 3000 м, силовые упражнения;
- б) бег 700 м, бег 4000 – 5000 м, упражнения на гибкость;
- в) бег 30 м, бег 1500 – 2000 м, скоростно-силовые упражнения.

60. К избыточной массе тела приводит нарушение:
- питания и двигательного режима;
 - режима труда и отдыха и повышенная физическая активность;
 - режима труда и отдыха и пониженная физическая активность
61. Утренняя гигиеническая гимнастика это:
- самостоятельное занятие физической культурой;
 - вид учебно-тренировочного занятия;
 - соревновательное упражнение.
62. Упражнения в течение дня это:
- самостоятельное занятие физической культурой;
 - вид учебно-тренировочного занятия;
 - соревновательное упражнение.
63. Самостоятельные тренировочные занятия это:
- самостоятельное занятие физической культурой;
 - вид учебно-тренировочного занятия;
 - соревновательное упражнение.
64. Оздоровительная ходьба улучшает:
- зрение;
 - обмен веществ;
 - усвоение пищи.
65. Задача самостоятельных тренировочных занятий обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе заключается:
- в развитии силовых способностей;
 - в повышении работоспособности.
 - в ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний.
66. Что относится к физическим показателям нагрузки?
- интенсивность и объем;
 - ударный объем крови;
 - частота сердечных сокращений.
67. Что относится к физиологическим показателям нагрузки?
- интенсивность и объем;
 - ударный объем крови;
 - темп движений.
68. Частота пульса является:
- физиологическим показателем нагрузки;
 - физическим показателем нагрузки;
 - физиологическим и физическим показателем нагрузки.
69. Продолжительность выполнения нагрузки является:
- физиологическим показателем нагрузки;
 - физическим показателем нагрузки;
 - физиологическим и физическим показателем нагрузки.
70. Физическая нагрузка относится к смешанной зоне интенсивности если ЧСС составляет:
- 131 – 150 уд./мин.;
 - 151 – 180 уд./мин.;
 - 181 – 220 уд./мин.
71. Что такое «общая физическая подготовка»?
- физические упражнения реабилитационной направленности;
 - физические упражнения, направленные на развитие быстроты;
 - процесс развития двигательных качеств.
72. Что не является задачей ОФП?
- приобретение общей, выносливости;
 - профилактика сколиоза;
 - улучшение ловкости.
73. Сколько существует физических качеств?
- пять,
 - три,

в) восемь.

74. Сила это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

75. Выносливость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

76. Скоростная выносливость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

77. Ловкость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) быстро овладевать новыми движениями.

78. Гибкость это способность:

- а) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) быстро овладевать новыми движениями.

79. Процесс специальной физической подготовки направлен:

- а) на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины;
- б) на реабилитацию организма после заболевания;
- в) на профилактику заболеваемости организма.

80. Что является целью спорта высших достижений?

- а) достижение максимально возможных спортивных результатов;
- б) реабилитация организма после заболевания;
- в) профилактика заболеваемости организма.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	в	а	б	а	а	в	б	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	а	в	б	а	в	а	б	в	б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
в	б	а	в	а	а	б	а	а	б
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
б	а	а	а	б	д	в	б	б	в
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
а	б	б	б	а	б	в	б	а	б
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
б	а	а	а	б	а	в	в	а	а
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
а	а	а	б	в	а	б	а	б	б
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
в	б	а	б	а	в	в	а	а	а

ОБЩИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ, ПРОВЕДЕННОГО В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ	
Зачтено	Правильных ответов свыше 60 %
Не зачтено	Правильных ответов менее 61 %

3.1.5. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Промежуточная аттестация проводится по результатам выполнения обучающимися практических работ; расчетно-аналитических работ № 1, 2 ; итогового теста.

ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА проведения зачета

Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоёмкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине;

Вопросы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» (зачет)

1. Что такое гиподинамия?
2. Для чего необходимо соблюдать режим дня?
3. Какая форма подготовки спортсменов является основной?
4. Что помогает перейти от сна к бодрствованию?
5. Как меняется частота сердечных сокращений при нагрузке?
6. Какая игра является спортивной?
7. Сколько времени выполняются упражнения для развития быстроты?
8. Какие упражнения развивают и совершенствуют общую выносливость?
9. Методика измерения частоты сердечных сокращений
10. Что такое общая и специальная физическая подготовка?
11. От каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека?
12. В чем основная сущность видов спорта для укрепления здоровья?
13. Какие существуют виды мотивации к занятиям спортом?
14. Как осуществляется выбор видов спорта и систем физических упражнений для активного отдыха у студентов?
15. Сколько существует форм самостоятельных занятий физической культурой?
16. Методика проведения утренней гигиенической гимнастики
17. Какие правила необходимо соблюдать при выполнении упражнений в течение дня?
18. Что такое самостоятельные тренировочные занятия?
19. Дайте характеристику средству физической тренировки — ходьбе
20. На какие категории подразделяются обучающиеся основной медицинской группы?
21. Что включают в себя мероприятия по определению индивидуальных особенностей занимающихся?
22. Какая существует взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности человека?
23. Что такое мышечный тонус и способы его исследования?

24. Какие показатели относятся к физическим показателям нагрузки?
25. Как регулировать физическую нагрузку с помощью отдыха?
26. Какие вы знаете физические упражнения оздоровительной направленности?
27. Каких принципов необходимо придерживаться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
28. Каким может быть темп выполнения физических упражнений?
29. Вопрос: Какие существуют формы физической культуры в вузе?
30. Перечислите из чего состоит спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе?

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины Б1.О.09 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 09.03.02 Информационные системы и технологии

1. Рассмотрен и одобрен в качестве базового варианта:	
а) На заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта протокол № <u>10</u> от <u>17.05</u> .2022. И.о. зав. кафедрой физической культуры и спорта _____  В.В. Сумина	
б) На заседании методической комиссии по направлению 09.03.02 Информационные системы и технологии протокол № _____ от _____.2022. Председатель МКН – 09.03.02, канд. экон. наук _____  С.А. Нардина	
2. Рассмотрен и одобрен внешним экспертом	
Директор ООО «Сатори Партнер» _____  А.Б. Мальцев 	

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины
Б1.О.09 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 09.03.02 Информационные системы и технологии

Ведомость изменений

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/ согласовании изменений	
		инициатор изменения	руководитель ОПОП или председатель МКН

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный университет имени П.А. Столыпина»

Экономический факультет
Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа № ____
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки

тема: _____

Исполнитель: обучающийся ____ группы
очной формы обучения
Фамилия И.О.

Проверил: _____
преподаватель кафедры физической культуры
и спорта
Фамилия И.О.

ОМСК 20 _____

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины
Б1.О.09 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 09.03.02 Информационные системы и технологии**

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			