Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 17.11.2023 08:57:23
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcbb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

Экономический факультет

ОПОП по направлению подготовки
38.03.02 Менеджмент

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
_____ Е.А. Асташова
«21» июня 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.декана
_____ В.В. Кузнецова
«21» июня 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.О.24 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) «Производственный менеджмент»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра -	Физической культуры и спорта
Разработчик РП: Канд.пед.наук, доцент	Л.П. Пягай
Внутренние эксперты:	
Председатель МК, Старший преподаватель	Н.А. Кузнецова
Начальник управления информационных технологий	П.И. Ревякин
Заведующий методическим отделом УМУ	Г.А. Горелкина
Директор НСХБ	И.М. Демчукова

Омск 2021

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 38.03.02 Менеджмент, утверждённый приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 12.08.2020, № 970
- примерная программа учебной дисциплины[1];
- основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению 38.03.02 Менеджмент, «Производственный менеджмент».

1.2 Статус дисциплины в учебном плане:

- относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» ОПОП.
- является дисциплиной обязательной для изучения[2].

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

2.1Процесс изучения дисциплины в целом направлен на подготовку обучающегося к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: информационно-аналитического, организационно-управленческого и предпринимательского, предусмотренных 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 социально-личностных компетенций обучающихся, обеспечивающих рациональное использование соответствующих средств и методов физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

2.1 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	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической	основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы,	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические	навыками определения физического развития и работоспособности

[1] *В случае отсутствия примерной программы данный пункт не прописывается.*

[2] *В случае если дисциплина является дисциплиной по выбору обучающегося, то пишется следующий текст: - относится к дисциплинам по выбору; - является обязательной для изучения, если выбрана обучающимся.*

	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	определяющие здоровый образ жизни	качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	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 оздоровительн ых 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

2.2 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	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 ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	Не понимает ценности физической культуры и спорта; не понимает значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	1. Частично понимает ценности физической культуры и спорта и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта и значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры. 3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры				Тест Расчетно-аналитическая работа
		Наличие умений	жизни	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире, придерживаться здорового образа жизни	1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире. 2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни. 3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни				

		Наличие навыков (владение опытом)	Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Не понимает роль систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	1. Имеет представление о систематических занятиях физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. 2. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья 3. Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
	УК-7.2	Полнота знаний	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 2. Знает несколько методов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 3. Знает методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Тест Расчетно-аналитическая работа Для обучающихся заочной формы контрольная работа
		Наличие умений	Умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	Не умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	1. Имеет представление о составлении комплекса необходимых прикладных физических упражнений. 2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений. 3. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений.	

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 изучается в 1 и 2 семестрах 1 курса.
Продолжительность семестров:
Для очной формы обучения 1 семестр - 18 4/6 недель, 2 семестр – 18 5/6 недель.
Для очно-заочной формы обучения –
Для заочной формы обучения - Общая трудоемкость дисциплины: 72 часа – 2 зачетные единицы.

Реализация дисциплины по очно-заочной форме обучения осуществляется с частичным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Вид учебной работы		Трудоемкость, час в ауд./ с применением ЭО, ДОТ, час					
		семестр, курс*					
		очная форма	очная форма	очно-заочная форма	очно-заочная форма	заочная форма	
		1 сем.	2 сем.	1 сем.	2 сем.	№ курса	№ курса
1. Аудиторные занятия, всего		36	36	**36/0**	**36/2**	1 курс	2 курс
- лекции		**36**	**36**	**36**	**36/2**	2	4
- практические занятия (включая семинары)		2	2	2	0/2	2	2
2. Внеаудиторная академическая работа		4	4	4	4	-	2
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:		**30**	**30**	**30**	**30**	**34**	**32**
Выполнение и сдача/защита индивидуального/группового задания в виде**		**12**	**12**	**12**	**12**	-	**16**
- расчетно-аналитическая работа		12	12	12	12	-	-
- контрольная работа		-	-	-	-	-	16
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы		18	18	18	18	34	16
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям		-	-	-	-	-	-
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):*		-	-	-	-	-	-
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины		-	зачет	-	зачет	-	зачет
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	Часы	36	36	36	36	36	36
	Зачетные единицы - 2	1	1	1	1	1	1

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*

	Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела	Трудоемкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час. в т.ч. с применением ЭО, ДОТ, час							Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на формирование которых ориентирован раздел
		общая	Аудиторная работа/Онлайн-работа				ВАРС			
			всего	лекции	занятия: практические (всех форм)	занятия: лабораторные	всего	Фиксированные виды		
		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очная форма обучения										
1	***1.Теоретические основы физической культуры и спорта***	*28*					*24*		Опрос Тест	УК-7
	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	*8*	*2*	*2*	*-*	*-*	*6*	*-*		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 и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе	*6*	*-*	*-*	*-*	*-*	*6*	*-*		УК-7
2	***2.Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом***	*44*	*-*	*-*	*-*	*-*	*36*	*24*		
	2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности	*22*	*4*	*-*	*4*	*-*	*18*	*12*	Расчетно-аналитическая работа	*УК-7*
	2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках	*22*	*4*	*-*	*4*	*-*	*18*	*12*		*УК-7*
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	×	зачет	
	Итого по дисциплине	**72**	**12**	4	8		**60**	28		
Очно-заочная форма обучения										
1	***1.Теоретические основы физической культуры и спорта***	*28*					*24*			
	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	*8*	*2*	*2/0*	*-*	*-*	*6*	*-*	Опрос Тест	УК-7
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	*8*	*2*	*0/2*	*-*	*-*	*6*	*-*		УК-7
	1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе	*6*	*-*	*-*	*-*	*-*	*6*	*-*		УК-7
	2.Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом	*44*	*-*	*-*	*-*	*-*	*36*	*24*		

2	*2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности*	*22*	*4*	*-*	*4*	*-*	*18*	*12*		
	2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках	*22*	*4*	*-*	*4*	*-*	*18*	*12*		
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	×	зачет	
	Итого по дисциплине	**72**	**12**	4	8		**60**	28		
Заочная форма обучения										
1	***1.Теоретические основы физической культуры и спорта***	**28**								
	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	*8*	*2*	*2*	*-*	*-*	*6*	*-*	Опрос	
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	*8*	*2*	*2*	*-*	*-*	*6*	*-*		
	1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе	*6*	*-*	*-*	*-*	*-*	*6*	*-*		
	1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	*6*	*-*	*-*	*-*	*-*	*6*	*-*		
2	***2.Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом***	*44*						*16*		
	2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности	*20*	*-*	*-*	*-*	*-*	*20*	*8*	Контрольная работа	
	2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем при физических нагрузках	*24*	*2*	*-*	*2*	*-*	*22*	*8*		
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	×	зачет	
	Итого по дисциплине	**72**	**6**	4	2	-	**66**	20		

*При использовании ЭО, ДОТ содержание дисциплины остаётся без изменений, корректируются только методы, средства и формы реализации этого содержания.

4.2 Лекционный курс.
Примерный тематический план чтения лекций по разделам дисциплины

№		Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по разделу, час., в т.ч. с ЭО, ДОТ в ауд. / онлайн-работа			Применяемые интерактивные формы обучения, в т.ч. виды онлайн-взаимодействия или средства ЭО	
раздела	лекции		очная форма	очно-заочная форма	заочная форма	в аудитории	онлайн-работа
1	2	3	4		5	6	7
1	1	Тема: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов 1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт» 2.Средства физической культуры и спорта 3. Методы физической культуры и спорта 4. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2/0	-	Лекция - презентация	-
2	2	Тема: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека. 1. Костно-мышечная система. 2. Деятельность сердечно-сосудистой системы. 3. Система внешнего дыхания. 4. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.	2	0/2	-	-	Лекция-вебинар
Общая трудоемкость лекционного курса						х	

Всего лекций по дисциплине:	час.		Из них в интерактивной форме:	час.
- очная форма обучения	4		- очная форма обучения	-
- очно-заочная форма обучения	4		- очно-заочная форма обучения	-
- заочная форма обучения	-		- заочная форма обучения	-

Примечания:
- 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.

Возможные виды онлайн-взаимодействия представлены в Порядке определения соотношения объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся, при реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в ФГБОУ ВО Омский ГАУ

4.3 Примерный тематический план практических занятий по разделам дисциплины

№ раздела (модуля)	№ занятия	Тема занятия / Примерные вопросы на обсуждение (для семинарских занятий)	Трудоемкость по разделу, час., в т.ч. с ЭО, ДОТ в ауд. / онлайн-работа: очная форма	очно-заочная форма	заочная форма	Используемые интерактивные формы, в т.ч. виды онлайн-взаимодействия или средства ЭО **: в аудитории	Онлайн-работа	Связь занятия с ВАРС*
1	2	3	4		5	6	7	8
2	1	Тема: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - 1. Методика проведения исследования физического развития методом соматоскопии 2. Правила оценки физического развития методом соматоскопии	2	2/0	-	Работа в малых группах	-	-
2	2	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности 1. Исследование и оценка силовых способностей. 2. Исследование и оценка и координационных способностей.	2	2/0	-	Работа в малых группах	-	-
	3	Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках 1. Методика пульсометрии в покое и при физических нагрузках 2. Методика измерения артериального давления в покое и при физических нагрузках	2	2/0	-	Работа в малых группах	-	-
2	4	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках 1. Методика проведения исследования системы внешнего дыхания (экскурсия грудной клетки, спирометрия)	2	2/0	-	Работа в малых группах	-	-

Всего практических занятий по дисциплине, в т.ч. ЭО, ДОТ:	час.		Из них в интерактивной форме, в т.ч. ЭО, ДОТ:	час.
- очная форма обучения	8		- очная форма обучения	8
- очно-заочная форма обучения	8/0		- очно-заочная форма обучения	8/0
- заочная форма обучения	-		- заочная форма обучения	-

** Условные обозначения:*
ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; **УЗ СРС** – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; **ПР СРС** – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной 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/PHYSCUL/
Возможные виды онлайн-взаимодействия представлены в Порядке определения соотношения объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимся, при реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в ФГБОУ ВО Омский ГАУ

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 / очно-заочная форма			
2	Тема: Исследование и оценка физического развития - Метод индексов - Метод стандартов Исследование и оценка физической подготовленности - Методы исследования физических качеств (тесты) - Методы оценки физических качеств (нормативы)	12/12	Расчетно-аналитическая работа
2	Тема: Исследование функционального состояния кардиореспираторной системы при физических нагрузках - Трехмоментная проба Летунова. - Дыхательные гипоксические пробы	12/12	Расчетно-аналитическая работа

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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.

5.1.2 Выполнение и сдача рефератов

Не предусмотрено планом

5.1.3 Перечень заданий для обучающихся заочной формы обучения

№ раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
2	Тема: Исследование и оценка физического развития. - Метод индексов - Метод стандартов Исследование и оценка физической подготовленности. - Методы исследования физических качеств (тесты) - Методы оценки физических качеств (нормативы) Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Дыхательные гипоксические пробы - Трехмоментная проба Летунова.	16	Расчетно-аналитическая работа

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно произвел измерения показателей физического развития, физической подготовленности, провел анализ функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках. Сформулировал выводы.

Не зачтено - обучающийся не правильно произвел измерения физического развития, физической подготовленности, показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не сформулировал выводы. Либо не выполнил работу.

5.2 Самостоятельное изучение тем

№ раздела дисциплины	Тема в составе раздела/вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
очная /очно-заочная форма			
1	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке 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	6	Опрос
1	Тема1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе - Основные средства и методы совершенствования силовых способностей. - Основные средства и методы совершенствования быстроты. - Основные средства и методы совершенствования выносливости. - Основные средства и методы совершенствования ловкости. - Основные средства и методы совершенствования гибкости.	6	Опрос
	Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе - 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. - Утомление и средства восстановления спортсменов.	6	Опрос
2	Тема 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка физического развития методом антропометрии; - Оценка физического развития методом индексов пропорциональности	6	Опрос

2	Тема 2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Исследование реакции ССС на дозированную физическую нагрузку. -	6	Опрос
заочная форма			
1	1.2 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов. - Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности? - Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?	8	Опрос
1	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	8	Опрос
1	Тема1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе - Основные средства и методы совершенствования силовых способностей. - Основные средства и методы совершенствования быстроты. - Основные средства и методы совершенствования выносливости. - Основные средства и методы совершенствования ловкости. - Основные средства и методы совершенствования гибкости.	8	Опрос
1	Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе - 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. - Утомление и средства восстановления спортсменов.	10	Опрос
2	Тема 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка физического развития методом антропометрии; - Оценка физического развития методом индексов пропорциональности	8	Опрос
2	Тема 2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Исследование реакции ССС на дозированную физическую нагрузку.	8	Опрос
Примечание: - учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4.			

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся владеет теоретическим материалом, отвечает на вопросы.

Не зачтено - обучающийся не владеет теоретическим материалом, не может ответить на вопросы.

5.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям

Не предусмотрена

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

не предусмотрена

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 (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;
Процедура получения зачёта -	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	

*Для дисциплины, реализуемой с использованием ЭО и ДОТ необходимо указать, в какой форме будет проходить промежуточный контроль (очно, с применением видеоконференцсвязи)

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 электронной информационно-образовательной среде университета.

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

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 актуализируются 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 представлены в Приложении 8, которое 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 возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В случае их применения в электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС) в рамках дисциплины создается электронный курс дисциплины, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для освоения дисциплины, доступные в режиме удаленного доступа по индивидуальному логину и паролю.

Через электронный курс обучающимся, в том числе, обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных и изданиям электронных библиотечных систем, состав которых определен в рабочей программе. При реализации дисциплины предусмотрена возможность синхронного и асинхронного взаимодействия студентов и преподавателей.

8 ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
рабочей программы дисциплины
Б1.О.24 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 38.03.02 Менеджмент

1. Рассмотрена и одобрена:
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта протокол № 10 от «13 » мая 2021г. Старший преподаватель кафедры _____ В.В. Сумина
б) На заседании методической комиссии по направлению 38.03.02 Менеджмент; протокол № 11 от «15» июня 2021г. Председатель МКН – 38.03.02, старший преподаватель _____ Н.А. Кузнецова
2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:
3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:
а) Канд.пед.наук, доцент кафедры Физическая культура и спорт ФГБОУ ВО «СибАДИ» _____ О.Н. Кривощекова

ВЕРНО: _____ С.С. Суровцева
Вед. документовед отдела кадров работников УПиКО
_____ 20 21

9. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ

к рабочей программе дисциплины представлены в приложении 10.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Физическая культура и спорт	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с.	http://www.studentlibrary.ru
Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - М. : Академия, 2013. - 528 с.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с.	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» [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. П. Пягай. - Электрон. текстовые дан. - Омск : Омский ГАУ, 2020. - 115 с. 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. - М. : Академия, 2010. - 272 с.	НСХБ
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2016. - 424 с.	НСХБ
Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014.- 220 с.	http://znanium.com
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1087952	http://znanium.com
Теория и практика физической культуры : ежемес. науч.-теорет. журн. - М. : [б. и.], 1925 - .	НСХБ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ
ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»
И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА,
необходимых для освоения дисциплины

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 «Электронная библиотека технического ВУЗа» («Консультант студента»)		http://www.studentlibrary.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс		Локальная сеть университета http://www.consultant.ru
2. Электронные сетевые учебные ресурсы открытого доступа:		
Профессиональные базы данных		https://clck.ru/MC8Aq
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

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

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 предмет «Физическая культура» : учеб.пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с.	НСХБ
В.А. Бароненко Л.А. Раппопорт	Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт.. - М. : 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/ (07.09.2020г.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по освоению дисциплины
представлены отдельным документом

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
используемые при осуществлении образовательного процесса
по дисциплине

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/
Справочная правовая система «КонсультантПлюс»	Локальная сеть университета, http://www.consultant.ru

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.org	Самостоятельная работа студента

Условия для реализации электронного учебного курса по дисциплине в электронной информационно-образовательной среде:

- функционирование ЭИОС университета, включая электронные информационно-образовательные ресурсы;
- качественный доступ педагогических работников и обучающихся к информационно-телекоммуникационной сети Интернет в режиме 24 часа в сутки 7 дней в неделю без учета объемов потребляемого трафика за исключением перерывов для проведения необходимых ремонтных и профилактических работ, наличие интернет-браузера и комплекта соответствующего программного обеспечения, обеспечивающих освоение слушателями образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий с использованием дистанционных образовательных технологий по программе:

- персональный компьютер (ноутбук) с доступом в Интернет;

компьютерная периферия: аудиоколонки и (или) динамики (наушники), встроенный или выносной микрофон, веб-камера

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование объекта	Оснащенность объекта
Учебная аудитория лекционного типа	Доска ученическая 3х-элементная, мебель аудиторная. Рабочее место преподавателя: монитор, компьютер (клавиатура, мышь, колонки) Рабочие места обучающихся. Демонстрационное оборудование: экран настенный, проектор Список ПО на компьютере: Пакет офисных программ
Учебная аудитория семинарского типа	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

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ
по дисциплине физическая культура и спорт

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

Рабочей программой предусмотрены практические занятия, которые проводятся в следующих формах: Работа в малых группах, индивидуальных, по заданию и под контролем преподавателя.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Требование ФГОС

Доля научно-педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), имеющих образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля), в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу бакалавриата, должна составлять не менее 70 процентов.

Доля научно-педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), имеющих ученую степень (в том числе ученую степень, присвоенную за рубежом и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное за рубежом и

признаваемое в Российской Федерации), в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу бакалавриата, должна быть не менее 60 процентов.

Доля работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок) из числа руководителей и работников организаций, деятельность которых связана с направленностью (профилем) реализуемой программы бакалавриата (имеющих стаж работы в данной профессиональной области не менее 3 лет), в общем числе работников, реализующих программу бакалавриата, должна быть не менее 5 процентов.

Функционирование ЭИОС университета обеспечивается квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

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

Экономический факультет

ОПОП по направлению подготовки
38.03.02 Менеджмент

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине

Б1.О.24 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) «Производственный менеджмент»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	Физической культуры и спорта
Разработчик Доцент кафедры ФКиС, канд.пед.наук	Л.П. Пягай

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

5. 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.

6. 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 Б1.О.24 Физическая культура и спорт

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины Б1.О.24 Физическая культура и спорт, 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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни	самостоятельно поддерживать и 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				
		само-оценка	взаимо-оценка	Оценка со стороны		Комис-сионная оценка
				преподава-теля	представителя производства	
		1	2	3	4	5
Входной контроль	**1**			Устный опрос		
Индивидуализация выполнения*, **контроль фиксированных видов ВАРС:**	**2**	-	-	-	-	-
Выполнение расчетно-аналитической работы	2.1	Сравнение полученных результатов со средними показателями	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Проверка отчетных материалов	-	-
Текущий контроль:	**3**					
- Самостоятельное изучение тем	3.1	Вопросы для самоконтроля	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Тест	-	-
– в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.2	Вопросы для самоконтроля (контрольные вопросы)	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Проверка выполненных практических заданий на занятиях	-	-
- в рамках обще-университетской системы контроля успеваемости	3.3	-	-	Фронтальный контроль текущей успеваемости по контрольным неделям, установленным в университете	-	-
Рубежный контроль:	**4**	-	-		-	-
– по итогам изучения тем	4.1	-	-	Оценка практической работы	-	-
Выходной контроль:	**5**	-	-		-	-
– по итогам изучения разделов	5.1	-	-	расчетно-аналитические работы № 1,2,3,4	-	-
Промежуточная аттестация* по итогам изучения дисциплины	**6**	-	-	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.24 Физическая культура и спорт в составе ОПОП 38.03.02 Менеджмент

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	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 проверки 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 проверки 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 ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	Не понимает ценности физической культуры и спорта; не понимает значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	1. Частично понимает ценности физической культуры и спорта и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта и значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры. 3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры			Тест Расчетно-аналитическая работа
		Наличие умений	Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. придерживаться	1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире. 2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни. 3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни			

			жизни	здорового образа жизни		
		Наличие навыков (владение опытом)	Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Не понимает роль систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	1. Имеет представление о систематических занятиях физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. 2. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья 3. Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	
	УК-7.2	Полнота знаний	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 2. Знает несколько методов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 3. Знает методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Тест Расчетно-аналитическая работа
		Наличие умений	Умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	Не умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	1. Имеет представление о составлении комплекса необходимых прикладных физических упражнений. 2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений. 3. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений.	
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	Не владеет самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о методах самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 2. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 3. Способен выполнить самодиагностику и самооценку физического развития и физической подготовленности.	

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 для очной, очно-заочной и заочной форм обучения

Расчетно-аналитической работа № 1: Исследование физического развития

Порядок выполнения работы

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		
Окрлев.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 х 100 (%) _____

Средние данные

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

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

4. 2. Индекс Пинье (ИП) — определяет крепость телосложения.

ИП = Р - (В + О)_____

где

Р — рост стоя (см);

В — вес тела(кг)

О — 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) х 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.

Шкала и ккритерии оценки

Зачтено	- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он правильно произвел измерения антропометрических показателей, осуществил правильные расчеты во всех заданиях, построил индивидуальный профиль физического развития и физической подготовленности, провел анализ полученных результатов и сформулировал подробные рекомендации
Не зачтено	оценка «незачет» - 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

Расчетно-аналитическая работа №2: Исследование физической подготовленности

Исследование силовых способностей

Задание 1. Определите свой уровень развития силовых способностей

Упражнения, представленные в этом задании, позволят определить сильные и слабые части вашего тела. Эти знания помогут Вам решить, какой тип упражнений следует включить в РАР № 4.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений, необходимо провести разминку, которая может состоять из беговых о общеразвивающих упражнений (5-10 мин). Разминка перед тренировкой подготовит Ваши мышцы и суставы к предстоящей нагрузке, увеличивая кровоток и разогревая ткани организма. Это позволит избежать растяжения мышц и сухожилий.

Упражнение «Пресс»

И.П. — лежа на спине, руки на затылок, ноги согнуты в коленных суставах. Опустите подбородок на грудь, руки прижмите к голове. Выполняйте подъем туловища в сед. Подсчитайте количество подъемов. Заполните протокол.

Упражнение «Отжимания» (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

И.П. — упор лежа (юноши), упор от коленных суставов (девушки). Выполняйте сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подсчитайте количество выполненных движений. Заполните протокол. Отжимания помогут оценить силу мышц верхнего плечевого пояса.

По окончании выполнения задания необходимо выполнить упражнения на растяжение мышц, которые будут способствовать быстрому восстановлению.

Таблица 1.

Критерии для оценки результатов теста

Упражнение(тест)	Баллы		
	5	4	3
Пресс (к-во раз)	50	40	30
Отжимания (к-во раз)	20	15	10

Протокол. Анализ первичного исследования силовых способностей
Дата _____

Упражнение (тест)	Кол-во раз	Баллы
Пресс (к-во раз)		
Отжимания (к-во раз)		

Выводы _____
_____

Исследование частоты движений

Задание 2. «Прыжки через скакалку»

В течение одной минуты выполнить без остановки прыжки через скакалку в максимально быстром темпе. Результат внести в протокол и поставить соответствующий балл (Таблица 2).

Таблица 2.

Критерии оценки результатов теста «Прыжки через скакалку»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Прыжки через скакалку в течение 1 мин (к-во раз)	160	140	130	110

Протокол. Прыжки через скакалку
Дата _____

Дата	Количество прыжков	Баллы

Выводы _____
_____
_____

Исследование выносливости

Задание 3. Для оценки выносливости необходимо пробежать дистанцию на выбор: 500 метров, 1000 метров, 3000 метров. Полученные результаты внести в протокол и оценить в соответствии с критериями данного теста (Таблица 3).

Таблица 3.

Критерии оценки результатов теста «Бег на длинные дистанции»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Бег 500 метров (с)юн	-	-	-	-
Бег 500 метров (с)дев	1.50	2.05	2.15	2.10
Бег 1000 метров (с)юн	3.30	3.40	3.50	4.00
Бег 2000 метров (с)дев	10.45	11.0	11.20	11.40
Бег 3000 метров (с)юн	12.50	13.20	14.0	14.40

Примечание: выбор дистанции предварительно обсуждается с преподавателем.

Протокол. Бег на длинные дистанции
Ф.И.О. _____

Дата	Результат, сек	Баллы

Выводы _____
_____
_____

Исследование и оценка развития гибкости

Задание 4. Наклон вперед в исходном положении стоя.
В исходном положении «стоя ноги врозь», выполнить наклон туловища, руки вперед. Зафиксировать касание пальцев рук, измерить с помощью линейки продвижение ладони относительно опоры.

Таблица 4.

Критерии оценки результатов теста «Наклон вперед в исходном положении стоя»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Наклон, девушки (см)	15	10	5	0
Наклон, юноши (см)	12	8	5	0

Протокол. Наклон вперед в исходном положении стоя

Дата	Результат, см	Баллы

Выводы _____

Исследование и оценка развития координационных способностей

Задание 5. Челночный бег 5х10.
Потребуется беговая дорожка 10 метров, секундомер.

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.
Длина дистанции может значительно различаться, обычно находится в пределах от 10 до 100 м. Количество повторов также может быть различно.

На конечном отрезке спортсмен должен оббежать препятствие (столб) или коснуться ногой земли за размеченной линией.
Выполнить 5 серий беговых упражнений по 10 метров. Полученный результат внести в протокол и сравнить с нормативами (Таблица 6)

Таблица 5.

Критерии оценки результатов теста «Челночный бег»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Бег 5х10 метров (с) юн	12.0	13.0	13.7	14.0
Бег 5х10 метров (с) дев	14.0	15.0	15.7	16.0

Протокол. Челночный бег

Дата	Результат, сек	Баллы

Выводы _____
_____

Задание 6. Штрафной бросок из 6 мячей.

Данный тест оценивает пространственную координацию движений.
Для выполнения теста понадобиться баскетбольный мяч.

Необходимо выполнить шесть бросков подряд с соблюдением техники движений. Оценивается количество попаданий.

Таблица 6.

Критерии оценки результатов теста «Штрафной бросок»

Юноши		Девушки	
Количество попаданий	балл	Количество попаданий	балл
5	5	4	5
4	4	3	4
3	3	2	3
2	2	1	2

Протокол. Штрафной бросок

Дата	к-во попаданий	Баллы

Выводы _____
_____
_____

Расчетно-аналитическая работа №3: Исследование системы внешнего дыхания

Тема. Гипоксические пробы

Задание 1. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Средние значение пробы Генчи:
- для юношей и девушек 20-30 секунд.
- у спортсменов этот показатель достигает 40 70 секунд и более.

Средние значение пробы Штанге:
- для девушек - 35 -45 с,
- для юношей - 50 - 60 с;
- для спортсменок - 45 -55 с и более;
- для спортсменов - 65 -75 с и более.

Выводы _____
_____
_____

Расчетно-аналитическая работа №3: Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы

Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

10	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**ЧСС за 1 мин.**

Выводы _____
_____

Задание 1. Провести трехмоментную комбинированную пробу Летунова

Проба Летунова основана на определении адаптации ССС к разным по интенсивности и продолжительности нагрузкам.

Она состоит из трех нагрузок:

- 1 нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд;
- 2 нагрузка: 15-секундный бег на месте в максимальном темпе;
- 3 нагрузка: бег на месте с высоким подниманием бедра в темпе 180 шагов/мин. (для юношей - 3 минуты, для девушек - 2 минуты)

Данная проба позволяет исследовать функциональные способности ССС у спортсменов.

Первая нагрузка - служит разминкой к последующим основным нагрузкам. Скоростная нагрузка (15-секундный бег на месте) выявляет способность ССС к быстрой мобилизации. Нагрузка на выносливость — 2-3-минутный бег, позволяет оценить способность ССС поддержать необходимый уровень кровообращения в течение продолжительного времени.

Результаты пробы Летунова позволяют оценить адаптацию к физическим нагрузкам у спортсменов, тренировочный процесс которых развивает такие качества, как быстрота и выносливость. В зависимости от направленности тренировочного процесса (спринтер, стайер), при проведении пробы особое внимание обращают на ту часть теста, в которой выявляются определенные спортивные качества. Динамика показателей функциональной пробы может помочь тренеру оценить уровень подготовленности спортсмена и корректировать тренировочный процесс.

Задание 2. 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				
							3						
ЧСС, уд/10 с													

Выводы _____
_____
_____

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

Тип реакции ССС на дозированную физическую нагрузку определяется по характеру изменения пульса и артериального давления на первой минуте восстановительного периода. Чем лучше подготовлен спортсмен, тем менее выражена реакция пульса и артериального давления на физическую нагрузку и тем короче время восстановительного периода. При заболеваниях, переутомлении и перетренированности показатели ССС значительно возрастают, а время восстановления удлиняется.

Различают пять типов реакции на нагрузку:

1. нормотонический,
2.гипертонический,
3.гипотонический,
4.дистонический,
5ступенчатый.

Последние четыре типа реакции считаются патологическими.

Нормотонический тип реакции характеризуется следующими особенностями:

1. ЧСС незначительно повышается;
2. отмечается увеличение систолического АД;
3. умеренное снижение диастолического артериального давления;
4. увеличение пульсового давления.

Такие изменения косвенно указывают на то, что увеличение минутного объема крови в ответ на нагрузку осуществляется за счет увеличения ударного объема сердца.

Гипотонический (астенический) тип реакции характеризуется значительным учащением пульса в то время, как систолическое АД повышается слабо или остается прежним. Диастолическое АД не

меняется или несколько повышается, следовательно, пульсовое давление не только не увеличивается, но даже снижается. Время восстановления — замедленное.

Такой тип реакции наблюдается у нетренированных лиц. У спортсменов такой тип реакции бывает при перетренированности и после физического перенапряжения.

Гипертонический тип реакции отличается необычно большим повышением пульса, систолического АД (до 200-220 мм.рт.ст.) и диастолического АД (более 90 мм.рт.ст.) пульсовое давление повышается, но не за счет увеличения ударного объема, так как в основе гипертонической реакции лежит повышение периферического сопротивления сосудов, т.е. возникает спазм артериол вместо их расширения, которое возникает при нормотоническом типе реакции. Время восстановления при этом типе реакции также относится повышение АДд свыше 90 мм.рт.ст. без значительного повышения АДс.

Такой тип реакции отмечается у спортсменов при выраженном переутомлении перенапряжении, а также у лиц, страдающих гипертонической болезнью или имеющих предрасположенность к данному заболеванию. Подобная реакция может появиться при нервно-психических стрессах.

Дистонический тип реакции характеризуется тем, что при значительном учащении пульса и повышении систолического АД, диастолическое АД снижается до). Данное явление носит название «феномен бесконечного тона». Восстановление, как правило, при этом типе реакции замедленное.

Дистонический тип реакции наблюдается у тренированных и нетренированных лиц, перенесших инфекционные заболевания, а также при этом типе реакции замедленно.

Ступенчатый тип реакции характеризуется выраженным учащением пульса и первой минуте восстановительного периода, а артериальное давление повышается позднее (на 2-3 минуте) восстановительного периода. Такая реакция чаще всего наблюдается у лиц, имеющих сниженную функциональную способность и обычно бывает после скоростных нагрузок. При этой реакции ССС не может быстро обеспечить перераспределение крови, которое требуется для работающих мышц.

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 состояние 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.

Таблица 1.

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 _____

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 врабатывания 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

1. Какие виды диагностики физического развития обучающихся вы знаете?
2. В чем заключается задача врачебного контроля?
3. Каковы формы врачебного контроля в вузе?
4. Что такое здоровье по определению ВОЗ?
5. Какие факторы влияют на здоровье, уровень их вклада?
6. Раскройте смысл понятия «здоровый образ жизни»;
7. Какие вы знаете составляющие здорового образа жизни?
8. Какие бывают функциональные показатели работы сердечно-сосудистой системы?
9. Охарактеризуйте строение дыхательной системы.
10. Какие существуют функциональные показатели работы дыхательной системы?
11. Что такое основной обмен веществ?
12. Чем характеризуется специфически-динамическое действие пищи?
13. Чем обусловлена величина дополнительного обмена веществ?
14. Что предполагает самоконтроль обучающихся на самостоятельных занятиях физической культурой?
15. Основные задачи самоконтроля?
16. Каковы субъективные и объективные показатели самоконтроля?
17. В чем заключается негативное влияние на обучающегося алкоголя?
18. Какое количество приемов пищи в сутки должно быть?
19. Какова оптимальная продолжительность перерывов между приемами пищи?
20. Какие физические качества обучающегося вы знаете?

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

ВОПРОСЫ
для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям
не предусмотрены

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

Промежуточная аттестация проводится по результатам выполнения обучающимися расчетно-аналитических работ № 1, 2, 3,4 и выполнения 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.
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
Фонд оценочных средств учебной дисциплины
Б1.О.24 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 38.03.02 Менеджмент

1). Рассмотрен и одобрен в качестве базового варианта:
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта протокол № 10 от «13 » мая 2021г. Старший преподаватель кафедры _____ В.В. Сумина
б) На заседании методической комиссии по направлению 38.03.02 Менеджмент; протокол № 11 от «15» июня 2021г. Председатель МКН – 38.03.02, старший преподаватель _____ Н.А. Кузнецова
2) Рассмотрен и одобрен внешним экспертом
а) Канд.пед.наук, доцент кафедры Физическая культура и спорт ФГБОУ ВО «СибАДИ» _____ О.Н. Кривощекова

ВЕРНО: _____ С.С. Суровцева
Вед. документовед отдела кадров работников УГПСО
_____ 20 21

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины Б1.О.24 Физическая культура и спорт

в составе ОПОП 38.03.02 Менеджмент

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНОГО 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_____

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ к
рабочей программе дисциплины в
составе ОПОП 38.03.02
Менеджмент

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			