

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИС: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 25.10.2022 07:10:17

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f209807a

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

**Тарский филиал**

**Факультет высшего образования**

ОПОП по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

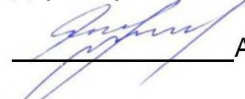
**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель ОПОП

 Т.И. Захарова

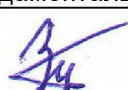
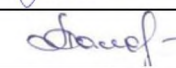
**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

 А.Н. Яцунов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины  
Б1.О.28 Физическая культура и спорт**

**Профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»**

|                                                                    |                                                                                      |               |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра                     | кафедра гуманитарных, социально – экономических и фундаментальных дисциплин          |               |
| Разработчик РП:                                                    |  | С.М. Зубов    |
| Внутренние эксперты:                                               |                                                                                      |               |
| Председатель методического совета филиала, канд.экон.наук., доцент |  | Е.В. Юдина    |
| Начальник отдела ООиНД                                             |  | И.А. Титова   |
| Заведующая библиотекой                                             |  | С.В. Малашина |
| Инженер-программист                                                |  | А.В. Муравьев |

**Тара 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 38.03.01 Экономика, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 12.08.2020 № 954;
- примерная программа учебной дисциплины<sup>1</sup>;
- основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Бухгалтерский учет, анализ и аудит».

### 1.2 Статус дисциплины в учебном плане:

- относится к обязательной части блока 1 Дисциплины (модули) ОПОП.
- является дисциплиной обязательной для изучения<sup>2</sup>.

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 задач профессиональной деятельности следующих типов: аналитического, финансового и расчетно-экономического, 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 социально-личностных компетенций обучающихся, обеспечивающих рациональное использование соответствующих средств и методов физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

### 2.2 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                                                                                                                                     |
| <b>Универсальные компетенции</b>                             |                                                                                                                                          |                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                                                                                       |
| 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 | основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни  | самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, | навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей |

<sup>1</sup> В случае отсутствия примерной программы данный пункт не прописывается.

<sup>2</sup> 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.

|  |  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                   |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                                                                                                                           |                                                                                                                          | определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья                          | организма                                                                         |
|  |  | УК-7.2<br>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 достижения 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.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 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.<br>2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта, значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры.<br>3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры                                     |         |         | Опрос                                              |
|                                                                                                                                               |                                       | Наличие умений         | Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;                                                                                                        | Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире.                                                                                                            | 1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире.<br>2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни.<br>3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен                                                                                                                                                                                                                                                               |         |         | Итоговый тест                                      |
|                                                                                                                                               |                                       |                        |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         |         |                                                    |

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

## 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                                                              |

## 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 для обучающихся очной и очно-заочной формы.

Продолжительность семестров: 1 семестр - 17 4/6 недель; 2 семестр – 19 1/6 недель.

Дисциплина изучается на 1 курсе для обучающихся заочной формы

Продолжительность составляет - 36 3/6 недель

Общая трудоемкость дисциплины: 72 часа – 2 зачетные единицы.

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                                               | Трудоемкость, час             |           |               |        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|---------------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | семестр, курс*                |           |               |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | очная /<br>очно-заочная форма |           | заочная форма |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 сем.                        | 2 сем.    | 1 курс        | 2 курс |
| <b>1. Аудиторные занятия, всего</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>6</b>                      | <b>6</b>  | 4             | -      |
| - лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                             | 2         | 4             | -      |
| - практические занятия (включая семинары)                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                             | 4         | -             | -      |
| <b>2. Внеаудиторная академическая работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>30</b>                     | <b>30</b> | <b>64</b>     | -      |
| <b>2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:</b>                                                                                                                                                                                                                               | <b>12</b>                     | <b>12</b> | <b>12</b>     | -      |
| - расчетно-аналитические работы                                                                                                                                                                                                                                                                  | 12                            | 12        | 12            | -      |
| <b>2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы</b>                                                                                                                                                                                                                                       | 18                            | 16        | 52            | -      |
| <b>2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям</b>                                                                                                                                                                                                                                                  | -                             | -         | -             | -      |
| <b>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):</b>                                                                                                          | -                             | 2         | -             | -      |
| <b>Контроль</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                             | -         | 4             | -      |
| <b>3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины</b>                                                                                                                                                                                                                                         | -                             | зачет     | зачет         | -      |
| <b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | Часы                          | 36        | 36            | 72     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Зачетные единицы - 2          | 1         | 1             | 2      |
| <b>Примечание:</b><br>* – <b>семестр</b> – для очной и очно-заочной формы обучения, <b>курс</b> – для заочной формы обучения;<br>** – 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<br>раздела дисциплины.<br>Укрупненные темы раздела |                                                                                                                                     | Трудоемкость раздела и ее распределение<br>по видам учебной работы, час. |                   |        |                             |              |       | Формы текущего<br>контроля успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации | №№ компетенций, на<br>формирование которых<br>ориентирован раздел |                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|-----------------------------|--------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                                         |                                                                                                                                     | общая                                                                    | Аудиторная работа |        |                             |              | ВАР   |                                                                          |                                                                   |                       |
|                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                          | всего             | лекции | занятия                     |              | всего |                                                                          |                                                                   | Фиксированные<br>виды |
|                                                                         |                                                                                                                                     |                                                                          |                   |        | практические<br>(всех форм) | лабораторные |       |                                                                          |                                                                   |                       |
| 1                                                                       |                                                                                                                                     | 2                                                                        | 3                 | 4      | 5                           | 6            | 7     | 8                                                                        | 9                                                                 | 10                    |
| Очная/очно-заочная форма                                                |                                                                                                                                     |                                                                          |                   |        |                             |              |       |                                                                          |                                                                   |                       |
| 1                                                                       | 1. Теоретические основы физической культуры и спорта                                                                                |                                                                          |                   |        |                             |              |       |                                                                          |                                                                   |                       |
|                                                                         | 1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов                                                     | 8                                                                        | 2                 | 2      | -                           | -            | 6     | -                                                                        | Тест                                                              | 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                  |
|                                                                         | 1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе                                                                   | 6                                                                        | -                 | -      | -                           | -            | 6     | -                                                                        |                                                                   | УК-7                  |
| 2                                                                       | 2. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом                                                      |                                                                          |                   |        |                             |              |       |                                                                          |                                                                   |                       |
|                                                                         | 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности                                                        | 22                                                                       | 4                 | -      | 4                           | -            | 18    | 12                                                                       | Опрос, 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                                                                       | Опрос, Расчетно-аналитическая работа                              | УК-7                  |
|                                                                         | Промежуточная аттестация                                                                                                            |                                                                          | x                 | x      | x                           | x            | x     | x                                                                        | зачет                                                             |                       |
| Итого по дисциплине                                                     |                                                                                                                                     | 72                                                                       | 12                | 4      | 8                           |              | 60    | 24                                                                       |                                                                   |                       |
| заочная форма                                                           |                                                                                                                                     |                                                                          |                   |        |                             |              |       |                                                                          |                                                                   |                       |
| 1                                                                       | 1. Теоретические основы физической культуры и спорта                                                                                |                                                                          |                   |        |                             |              |       |                                                                          |                                                                   |                       |
|                                                                         | 1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов                                                     | 8                                                                        | 2                 | 2      | -                           | -            | 6     | -                                                                        | 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 и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе                                               | 6                                                                        | -                 | -      | -                           | -            | 6     | -                                                                        |                                                                   | УК-7                  |
|                                                                         | 1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе                                                                   | 6                                                                        | -                 | -      | -                           | -            | 6     | -                                                                        |                                                                   | УК-7                  |
| 2                                                                       | 2. Исследование и оценка                                                                                                            |                                                                          |                   |        |                             |              |       |                                                                          |                                                                   |                       |

|                                                              |                                                                                                                   |           |           |          |          |   |           |           |                               |      |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|----------|----------|---|-----------|-----------|-------------------------------|------|
| <b>организма занимающихся физической культурой и спортом</b> |                                                                                                                   |           |           |          |          |   |           |           |                               |      |
| 2.1                                                          | Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности                                          | 20        | 4         | -        | 4        | - | 16        | 12        | Расчетно-аналитическая работа | УК-7 |
| 2.2.                                                         | Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках | 20        | 4         | -        | 4        | - | 16        | 12        |                               | УК-7 |
| Промежуточная аттестация                                     |                                                                                                                   | 4         | ×         | ×        | ×        | × | ×         | ×         | зачет                         |      |
| Итого по дисциплине                                          |                                                                                                                   | <b>72</b> | <b>12</b> | <b>4</b> | <b>8</b> |   | <b>60</b> | <b>24</b> |                               |      |

#### 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/очно-заочная форма обучения   | заочная форма обучения |                                          |
| 1                                                                                                                                                                                                 | 2      | 3                                                                                                                                         | 4                                   |                        | 5                                        |
| 1                                                                                                                                                                                                 | 1      | Тема 1.1: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов                                                     | 2                                   | 2                      | Лекция - презентация                     |
|                                                                                                                                                                                                   |        | 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.                                                                       |                                     |                        |                                          |
| 1                                                                                                                                                                                                 | 2      | Тема 1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека. | 2                                   | 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/очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                               |        | 4                                                                                                                                         | - очная/очно-заочная форма обучения |                        | -                                        |
| - заочная форма обучения                                                                                                                                                                          |        | 4                                                                                                                                         | - 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. |        |                                                                                                                                           |                                     |                        |                                          |

#### 4.3 Примерный тематический план практических занятий по разделам дисциплины

| №                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |         | Тема занятия /<br>Примерные вопросы на обсуждение<br>(для семинарских занятий)                                                                                                                                                                 | Трудоемкость по<br>разделу, час.                |                  | Используемые<br>интерактивные<br>формы** | Связь<br>занятия<br>с ВАРС* |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------|-----------------------------|
| раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | занятия |                                                                                                                                                                                                                                                | очная/<br>очно-<br>заочная<br>форма<br>обучения | заочная<br>форма |                                          |                             |
| 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2       | 3                                                                                                                                                                                                                                              | 4                                               |                  | 5                                        | 6                           |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1       | Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности<br>- Исследование и оценка физического развития методом соматоскопии                                                                                        | 2                                               | -                | Работа в малых группах                   | -                           |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2       | Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности<br>- Исследование координационных способностей.                                                                                                             | 2                                               | -                | Работа в малых группах                   | -                           |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3       | Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках<br>- Методика пульсометрии в покое и при физических нагрузках;<br>- Методика измерения артериального давления               | 2                                               | -                | Работа в малых группах                   | -                           |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4       | Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках<br>- Методика проведения исследования системы внешнего дыхания (экскурсия грудной клетки, гипоксические пробы, 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                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | -                                                                                                                                                                                                                                              | заочная форма обучения                          |                  |                                          | -                           |
| <b>* Условные обозначения:</b><br>ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; УЗ СРС – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС;                                                                                                                                                        |         |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                  |                                          |                             |
| <b>** Наименование</b> МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSUL/</a>                           |         |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                  |                                          |                             |
| <b>Примечания:</b><br>- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;<br>- 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/<br>вопрос в составе темы раздела,<br>вынесенные на самостоятельное изучение                                                                                              | Расчетная<br>трудоемкость<br>, час. | Форма текущего<br>контроля<br>по теме |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>очная/очно-заочная форма обучения</b> |                                                                                                                                                                                                  |                                     |                                       |
| 2                                        | Тема: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности<br>- Метод индексов<br>- Метод стандартов<br>- Методы исследования и оценки физических качеств (тесты, нормативы) | 12                                  | Расчетно-аналитическая работа         |
| 2                                        | Тема: Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках<br>- Экскурсия грудной клетки<br>- Дыхательные гипоксические пробы                            | 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/<br>вопрос в составе темы раздела,<br>вынесенные на самостоятельное изучение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Расчетная<br>трудоемкость<br>, час. | Форма текущего<br>контроля<br>по теме |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 2                    | Тема: Исследование и оценка физического развития.<br>- Метод индексов<br>- Метод стандартов<br>Исследование и оценка физической подготовленности.<br>- Методы исследования физических качеств (тесты)<br>- Методы оценки физических качеств (нормативы)<br><br>Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках<br>- Дыхательные гипоксические пробы<br>- Трехмоментная проба Летунова. | 12                                  | 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 |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| <b>очная/очно-заочная форма обучения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                 |
| 1                                        | 1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов.<br>- Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности?<br>- 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                                        | Тема 1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>- Основные средства и методы совершенствования силовых способностей.<br>- Основные средства и методы совершенствования скорости.<br>- Основные средства и методы совершенствования выносливости.<br>- Основные средства и методы совершенствования ловкости.<br>- Основные средства и методы совершенствования гибкости. | 6                            | Опрос                           |
| 1                                        | Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>- Состояние организма человека при занятиях спортом.<br>- Основные средства и методы технической подготовки спортсменов.<br>- Основные средства и методы технико-тактической подготовки.<br>- Основные средства и методы психологической подготовки.<br>- Утомление и средства восстановления спортсменов.                                   | 6                            | Опрос                           |
| 2                                        | Тема 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности<br>- Исследование и оценка физического развития методом антропометрии;<br>- 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<br>- Исследование реакции ССС на дозированную физическую нагрузку.<br>-                                                                                                                                                                                                                    | 6                            | Опрос                           |
| <b>заочная форма обучения</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                 |
| 1                                        | 1.2 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов.<br>- Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности?<br>- 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                                        | Тема 1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>- Основные средства и методы совершенствования силовых способностей.<br>- Основные средства и методы совершенствования скорости.<br>- Основные средства и методы совершенствования выносливости.<br>- Основные средства и методы совершенствования ловкости.<br>- Основные средства и методы совершенствования гибкости. | 8                            | Опрос                           |

|                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |    |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|
| 1                                                                                                                                                                             | Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>- Состояние организма человека при занятиях спортом.<br>- Основные средства и методы технической подготовки спортсменов.<br>- Основные средства и методы технико-тактической подготовки.<br>- Основные средства и методы психологической подготовки.<br>- Утомление и средства восстановления спортсменов. | 12 | Опрос |
| 2                                                                                                                                                                             | Тема 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности<br>- Исследование и оценка физического развития методом антропометрии;<br>- 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<br>- Исследование реакции CCC на дозированную физическую нагрузку.<br>-                                                                                                                                                                                  | 8  | Опрос |
| Примечание:<br>- 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

| Наименование<br>оценочного<br>средства | Охват<br>обучающихся | Содержательная характеристика<br>(тематическая направленность)                                          | Расчетная<br>трудоемкость,<br>час |
|----------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1                                      | 2                    | 3                                                                                                       | 4                                 |
| Очная/очно-заочная форма обучения      |                      |                                                                                                         |                                   |
| Итоговый тест                          | фронтальный          | Влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний | 2                                 |

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

| 6.1 Нормативная база проведения<br>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» |

| <b>6.2. Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b> |                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Цель промежуточной аттестации -</b>                                                                 | установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы                                                           |
| <b>Форма промежуточной аттестации -</b>                                                                | зачёт                                                                                                                                                                                           |
| <b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>                                    | 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                                                                                                                             |
| <b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>                                                  | 1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную), выполнил итоговый тест и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине. |
| <b>Процедура получения зачёта -</b>                                                                    | Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. - Приложение 9)                                                                                                        |
| <b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>              |                                                                                                                                                                                                 |

## **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 №№ 13, 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 отчётов в цифровом или бумажном формате, в том числе подготовка презентаций (MS Word, MS PowerPoint);

– 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.

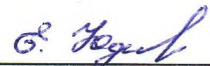
### **7.7 Обеспечение образовательных программ с частичным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

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**  
**в составе ОПОП 38.03.01 Экономика**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1. Рассмотрена и одобрена:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин<br>протокол № 7 от 17.03.2022 г.<br>Зав. кафедрой, канд.ист.наук, доцент <u></u> Е.В. Соколова |  |
| б) На заседании методического совета Тарского филиала;<br>протокол № 9А от 29.04.2022 г.<br>Председатель методического совета, канд. экон. наук, доцент. <u></u> Е.В.Юдина                                         |  |
| <b>2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:</b>                                                                                                                                                                                                            |  |
| Администрация Тарского муниципального района<br>Омской области, гл. бухгалтер Комитета по сельскому<br>хозяйству и продовольствию <u></u> О.П. Петрунишина                                                         |  |
| <b>3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:</b>                                                                                                                                                     |  |
| Комитет по образованию Администрации<br>Тарского муниципального района Омской области<br>заместитель председателя Комитета по образованию <u></u> Л.П. Кинас                                                      |  |



## **9. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**

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

| <p align="center"><b>ПЕРЕЧЕНЬ<br/>литературы, рекомендуемой<br/>для изучения дисциплины</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Автор, наименование, выходные данные                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Доступ                                                                    |
| Основная учебная литература:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                           |
| Захарова Л.В. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - ISBN 978-5-7638-3640-0 - Текст : электронный. - URL : <a href="http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html">http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763836400.html</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей                           | <a href="http://www.studentlibrary.ru/">http://www.studentlibrary.ru/</a> |
| Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/183498">https://e.lanbook.com/book/183498</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей                                                          | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                     |
| Зульфугарзаде Т.Э. Правовые основы физической культуры и спорта : учебное пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 140 с. — 978-5-16-012700-2. - ISBN 978-5-16-103004-2. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1162558">https://znanium.com/catalog/product/1162558</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                     |
| 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: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1361807">https://znanium.com/catalog/product/1361807</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей                                          | <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>                     |
| Бомин В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с. — Текст : электронный. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a> – Режим доступа: для авториз. пользователей                               | <a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>                 |

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

|                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС) информационные справочные системы</b> |              |                                                                         |
| Наименование                                                                                                                                                                                                            |              | Доступ                                                                  |
| Электронно-библиотечная система «Издательство Лань»                                                                                                                                                                     |              | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>                 |
| Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM                                                                                                                                                                             |              | <a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>                     |
| ЭБС «Электронная библиотека технического ВУЗа»<br>(«Консультант студента»)                                                                                                                                              |              | <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> |
| <b>2. Электронные сетевые учебные ресурсы открытого доступа:</b>                                                                                                                                                        |              |                                                                         |
| Профессиональные базы данных                                                                                                                                                                                            |              | <a href="https://do.omgau.ru">https://do.omgau.ru</a>                   |
| <b>3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:</b>                                                                                                                             |              |                                                                         |
| Автор(ы)                                                                                                                                                                                                                | Наименование | Доступ                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                         |              |                                                                         |

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

| Учебно-методическая литература                       |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                       |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Учебно-методические разработки на правах рукописи    |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                       |
| Автор(ы)                                             | Наименование                                                                               | Доступ                                                                                                           |                                                       |
| Зубов С.М.                                           | Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» | Кафедра гуманитарных, социально – экономических и фундаментальных дисциплин Тарского филиала ФГБОУ ВО Омский ГАУ |                                                       |
| 2. Учебно-методические разработки на правах рукописи |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                       |
| Автор(ы)                                             | Наименование                                                                               | Доступ                                                                                                           |                                                       |
|                                                      |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                       |
| 3. Учебные ресурсы открытого доступа (МООК)          |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                       |
| Наименование МООК                                    | Платформа                                                                                  | ВУЗ разработчик                                                                                                  | Доступ<br>(ссылка на МООК, дата последнего обращения) |
|                                                      |                                                                                            |                                                                                                                  |                                                       |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по освоению дисциплины**  
Представлены отдельным документом

**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                                                      |                                                                                                                 |
| Microsoft Office (MS Excel, MS Word, MS Power Point и др.) и Open Office                               | Лекции, семинарские и практические занятия                                                                               |                                                                                                                 |
| 2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса                     |                                                                                                                          |                                                                                                                 |
| Наименование справочной системы                                                                        | Доступ                                                                                                                   |                                                                                                                 |
| КонсультантПлюс                                                                                        | Компьютерный класс, аудитория № 210, 202                                                                                 |                                                                                                                 |
| 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                                           |
| Компьютерный класс                                                                                     | Класс свободного доступа в наличии имеются компьютеры с установленным программным обеспечением и выходом в сеть Интернет | Используется при организации самостоятельной работы обучающихся                                                 |
| Учебная аудитория                                                                                      | Компьютер, проектор, проекционный экран                                                                                  | Используется при проведении лекционных и практических занятий, которые сопровождаются демонстрацией презентаций |
| 4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)                                            |                                                                                                                          |                                                                                                                 |
| Наименование ЭИОС                                                                                      | Доступ                                                                                                                   | Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система                                             |
| ЭИОС «ОмГАУ-Moodle»                                                                                    | <a href="https://do.omgau.ru">https://do.omgau.ru</a>                                                                    | Самостоятельная работа обучающихся                                                                              |

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Компьютерный класс с выходом в «Интернет».                                | Аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы.<br>Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся.<br>Доска ученическая, экран, компьютеры с программным обеспечением                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Спортивный зал                                                            | <b><i>Спортивный инвентарь, необходимый для реализации рабочей программы:</i></b><br>Лыжи (ATOMIC; FISCHER; FISCHER RCS classic; Karhv; Madshus)<br>Палки лыжные (KARCU Vision)<br>Ботинки лыжные (SALOMON ACTIV 8SC; Marax)<br>Мяч б/б (Molten BGL7-RFB №7; SPALDING TF -500)<br>Мяч в/б (Mikasa MVA 200 FIVB; MIKASA MVL 2001; GALA)<br>Мяч ф/б (Selest Viking IMS 2008 иск.кожа р.5; Select Mistral №5)<br>Сетка волейбольная<br>Сетка футбольная<br>Бутсы ф/б<br>Мат гимнастический<br>Набор настольного тенниса<br>Скакалка 3 м<br>Шиповки<br>Шиповки легкоатлетические<br>Медицинбол 1 кг<br>Медицинбол 2 кг<br>Секундомер<br>Секундомер электронный Пинск 10<br>Форма волейбольная |

## 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

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

## 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.

## 2. Кадровое обеспечение учебной дисциплины

| ФИО преподавателя | Специальность и квалификация<br>в соответствии с дипломом | Ученая степень, ученое<br>(почетное) звание |
|-------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|                   |                                                           |                                             |
|                   |                                                           |                                             |

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

**Тарский филиал**

---

**ОПОП по направлению подготовки  
38.03.01 Экономика**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**Б1.О.28 Физическая культура и спорт**

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

## **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 гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины.

**1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**  
**учебной дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, персональный уровень**  
**достижения которых проверяется**  
**с использованием представленных в п. 3 оценочных средств**

| Компетенции,<br>в формировании которых<br>задействована<br>дисциплина |                                                                                                                                          | Код и<br>наименование<br>индикатора<br>достижений<br>компетенции                                                                                                                                 | Компоненты компетенций,<br>формируемые в рамках данной дисциплины<br>(как ожидаемый результат ее освоения)               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| код                                                                   | наименование                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                  | знать и<br>понимать                                                                                                      | уметь делать<br>(действовать)                                                                                                                                                       | владеть навыками<br>(иметь навыки)                                                                                                              |
| 1                                                                     |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  | 2                                                                                                                        | 3                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                                                               |
| <b>Универсальные компетенции</b>                                      |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                 |
| УК-7                                                                  | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br>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<br>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                                                                                              |                            | Комиссионная оценка |
|                                                                                              |          |                                                           |                                                   | преподавателя                                                                                                  | представителя производства |                     |
|                                                                                              |          | 1                                                         | 2                                                 | 3                                                                                                              | 4                          | 5                   |
| <b>Входной контроль</b>                                                                      | <b>1</b> |                                                           |                                                   | Устный опрос                                                                                                   |                            |                     |
| Индивидуализация выполнения*,<br><b>контроль фиксированных видов ВАРС:</b>                   | <b>2</b> | -                                                         | -                                                 | -                                                                                                              | -                          | -                   |
| Выполнение расчетно-аналитической работы<br>Контрольная работа для обучающихся заочной формы | 2.1      | Сравнение полученных результатов со средними показателями | Обсуждение изученных тем на практических занятиях | Проверка отчетных материалов                                                                                   | -                          | -                   |
| <b>Текущий контроль:</b>                                                                     | <b>3</b> |                                                           |                                                   |                                                                                                                |                            |                     |
| - Самостоятельное изучение тем                                                               | 3.1      | Вопросы для самоконтроля                                  | Обсуждение изученных тем на практических занятиях | Проверка отчетных материалов (докладов, практических работ)                                                    | -                          | -                   |
| - 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      | -                                                         | -                                                 | Устный опрос<br>Фронтальный контроль текущей успеваемости по контрольным неделям, установленным в университете | -                          | -                   |
| <b>Рубежный контроль:</b>                                                                    | <b>4</b> | -                                                         | -                                                 |                                                                                                                | -                          | -                   |
| - по итогам изучения раздела 1                                                               | 4.1      | -                                                         | -                                                 | Устный опрос                                                                                                   | -                          | -                   |
| <b>Выходной контроль:</b>                                                                    | <b>5</b> | -                                                         | -                                                 |                                                                                                                | -                          | -                   |
| - по итогам изучения 1 – 2 разделов                                                          | 5.1      | -                                                         | -                                                 | Тест                                                                                                           | -                          | -                   |
| Промежуточная аттестация* по итогам изучения дисциплины                                      | <b>6</b> | -                                                         | -                                                 | зачет                                                                                                          | -                          | -                   |
| * данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы                             |          |                                                           |                                                   |                                                                                                                |                            |                     |

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

| <b>1. Формальный критерий получения обучающимися<br/>положительной оценки по итогам изучения дисциплины:</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 |
| <b>2. Группы неформальных критериев<br/>качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:</b>             |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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

| Группа<br>оценочных средств                                                           | Оценочное средство или его элемент                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                     | 2                                                                                                             |
| <b>1. Средства для входного контроля</b>                                              | Примерные вопросы к входному контролю по остаточным знаниям предшествующих дисциплин                          |
|                                                                                       | Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля                                                          |
| <b>2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС</b> | 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                 |
| <b>3. Средства для текущего контроля</b>                                              | Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме контрольной работы для обучающихся заочной формы. |
|                                                                                       | Процедура самоподготовки к практическим занятиям                                                              |
|                                                                                       | Задания для самоподготовки к практическим занятиям                                                            |
| <b>4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины</b>         | 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 достижения 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.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | 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.<br>2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта, значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры.<br>3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры                                     |         |         | Тест<br>Опрос<br><br>Расчетно-аналитическая работа |
|                                                                                                                                               |                                       | Наличие умений         | Способен оценить современное состояние физической                                                                                                                                  | Не способен оценить современное состояние физической                                                                                                                                      | 1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире.<br>2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |         |                                                    |

|  |        |                                   |                                                                                                              |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                |
|--|--------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|  |        |                                   | культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни                                              | культуры и спорта в мире. придерживаться здорового образа 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.<br>2. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья<br>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.<br>2. Знает несколько методов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.<br>3. Знает методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.                                                                     | Тест<br>Опрос<br>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.<br>2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений.<br>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.<br>2. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности.<br>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 обучающихся очной, очно-заочной

#### 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.
4. Расчетно-аналитическую работу оформить в виде отдельного документа, образец оформления титульного листа расчетно-аналитической работы – Приложение 1.

#### 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 2.)

#### 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.

**3.1. 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 = 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) 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.

### 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 \_\_\_\_\_

## 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.

## РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ РАБОТА №2

### Тема. Гипоксические пробы

Проба Генча - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения пробы. Исследуемый из исходного положения «сидя» предварительно выполняет глубокие: вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания с зажатым пальцами носом и закрытым ртом.

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

При снижении устойчивости организма к гипоксии продолжительность задержки дыхания на вдохе и на выдохе уменьшается.

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

Лица, имеющие высокие показатели гипоксических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки, особенно в условиях среднегорья, эти показатели увеличиваются. У детей гипоксические пробы имеют более низкие значения, чем у взрослых.

Между пробой Генча (задание 1) и пробой Штанге (задание 2) необходим отдых не менее 5 минут.

### Задание 1. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата \_\_\_\_\_

| Пробы        | Результат | Оценка |
|--------------|-----------|--------|
| Проба Генчи  |           |        |
| Проба Штанге |           |        |

Среднее значение пробы Генчи:

- для юношей и девушек 20-30 секунд.

- у спортсменов этот показатель достигает 40-70 секунд и более.

Среднее 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 \_\_\_\_\_

### Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

### Задание 1. Исследовать показатели сердечно-сосудистой системы методом пульсометрии

| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | ЧСС за 1 мин. |
|----|----|----|----|----|----|---------------|
|    |    |    |    |    |    |               |

Выводы \_\_\_\_\_

## **Задание 2. Исследовать восстановление пульса после дозированной физической нагрузки и определить тип реакции ССС.**

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,
5. ступенчатый.

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 к повышению 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.

Протокол. Трехмоментная 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 \_\_\_\_\_

#### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** – обучающийся правильно произвел измерения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сформулировал выводы.

**Не зачтено** - обучающийся не правильно произвел измерения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не сформулировал выводы. Либо не выполнил работу.

#### Перечень заданий для обучающихся заочной формы обучения

| № раздела дисциплины | Тема в составе раздела/<br>вопрос в составе темы раздела,<br>вынесенные на самостоятельное изучение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Расчетная трудоемкость, час. | Форма текущего контроля по теме |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 2                    | Тема: Исследование и оценка физического развития.<br>- Метод индексов<br>- Метод стандартов<br>Исследование и оценка физической подготовленности.<br>- Методы исследования физических качеств (тесты)<br>- Методы оценки физических качеств (нормативы)<br><br>Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках<br>- Дыхательные гипоксические пробы<br>- Трехмоментная проба Летунова. | 12                           | Расчетно-аналитическая работа   |

#### ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Обучающиеся заочной формы обучения выполняют расчетно-аналитическую работу в соответствии с пунктом 7.1.2 (РАР №1, 2)

#### 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.

**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 «усталость», «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**

| <b>Критерии оценки результатов входного контроля, по результатам устного опроса</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачтено</b>                                                                      | 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 |
| <b>Не зачтено</b>                                                                   | 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

### **3.1.4. ВОПРОСЫ**

для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям  
не предусмотрено

### **3.1.5. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины**

#### **Физическая культура и спорт**

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

### **ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ КОНТРОЛЮ**

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.

### КЛЮЧИ К ИТОГОВОМУ ТЕСТУ

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| а | в | а | б | а |

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 2/3 тестовых заданий;
- оценка «незачет» - обучающийся ответил менее 2/3 тестовых заданий.

### ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА проведения зачета

| <b>Нормативная база проведения<br/>промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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» |                                                                                                                                                                                        |
| <b>Основные характеристики<br/>промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                        |
| <b>Цель промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                     | установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы                                                  |
| <b>Форма промежуточной аттестации -</b>                                                                                                                                                                                                    | зачёт                                                                                                                                                                                  |
| <b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>                                                                                                                                                                        | 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                                                                                                                    |
| <b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>                                                                                                                                                                                      | 1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную), выполнил тест и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине; |
| <b>Процедура получения зачёта -<br/>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>                                                                                                                 | Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)                                                                                               |

**ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ  
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
в составе ОПОП 38.03.01 Экономика**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1. Рассмотрена и одобрена:</b>                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
| а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры гуманитарных, социально-экономических и фундаментальных дисциплин<br>протокол № 7 от 17.03.2022 г.<br>Зав. кафедрой, канд.ист.наук, доцент <u>С.В. Соколова</u> Е.В. Соколова                                                              |  |
| б) На заседании методического совета Тарского филиала,<br>протокол № 9А от 29.04.2022 г.<br>Председатель методического совета, канд. экон. наук, доцент. <u>Е.В. Юдина</u> Е.В. Юдина                                                                                                          |  |
| <b>2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:</b>                                                                                                                                                                                                     |  |
| <p>Администрация Тарского муниципального района<br/>Омской области, гл. бухгалтер Комитета по сельскому<br/>хозяйству и продовольствию</p> <div style="text-align: right;">  <u>О.П. Петрунишина</u> </div> |  |

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ  
к фонду оценочных средств учебной дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт  
в составе ОПОП 38.03.01 Экономика**

**Ведомость изменений**

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

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

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

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.

Тара 20\_\_\_\_\_

## Должных величины антропометрии для девушек

| Антропометрические признаки        | РОСТОВЫЕ ГРУППЫ |                        |                        |                        |                        |                        |                           |
|------------------------------------|-----------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|---------------------------|
|                                    | Хср.            | 151-155<br>$\pm\sigma$ | 156-160<br>$\pm\sigma$ | 161-165<br>$\pm\sigma$ | 166-170<br>$\pm\sigma$ | 171-175<br>$\pm\sigma$ | 176-180<br>$\pm\pm\sigma$ |
| Рост, см                           | 164,4 6,4       |                        |                        |                        |                        |                        |                           |
| Окр. шеи, см                       | 33,5<br>1,7     | 32,7<br>1,2            | 32,8<br>1,4            | 32,2 1,4               | 34,0<br>1,4            | 34,6<br>1,4            |                           |
| Окр.плеча правого в напряжении, см | 28,9<br>2,1     | 28,0<br>1,5            | 28,4<br>1,7            | 28,6 2,2               | 30,2<br>2,2            | 30,4<br>2,1            |                           |
| Окр.плеча правого, в покое, см     | 27,2<br>2,2     | 26,0<br>1,7            | 26,5<br>1,7            | 26,8 2,1               | 28,0<br>1,9            | 28,4<br>2,0            |                           |
| Окр.плеча левого, в напряжении.см  | 28,7<br>2,1     | 27,6<br>1,7            | 28,1<br>1,9            | 28,2 2,2               | 29,6<br>1,9            | 30,0<br>1,8            |                           |
| Окр.плеча левого в покое, см       | 26,8<br>2,2     | 25,8<br>1,8            | 26,4<br>2,0            | 26,5 2,3               | 27,4<br>2,0            | 28,0<br>1,8            |                           |
| Окр. гр.клетки пауза, см           | 86,7<br>4,3     | 84,5<br>3,9            | 85,4<br>3,6            | 86,0<br>3,8            | 88,3<br>4,1            | 89,7<br>3,3            |                           |
| Окр. гр.клетки вдох, см            | 89,7<br>4,2     | 89,0<br>2,9            | 90,4<br>3,5            | 92,0<br>4,0 :          | 93,8<br>4,2            | 94,4<br>3,6            |                           |
| Окр. гр.клетки выдох, см           | 83,2<br>4,1     | 80,8<br>3,0            | 82,1<br>3,4            | 82,6<br>4,2            | 85,2<br>3,9            | 85,6<br>3,7            |                           |
| Окр. гр.клетки экскурсия, см       | 8,4<br>2,2      | 7,7<br>1,8             | 7,8<br>2,2             | 8,0 2,2                | 8,7<br>2,3             | 9,1<br>2,0             |                           |
| Окр.бедра правого, см              | 57,9<br>3,7     | 54,5<br>3,2            | 56,7<br>3,0            | 57,4 3,4               | 59,0<br>3,4            | 61,4<br>3,4            |                           |
| Окр.бедра левого, см               | 57,5<br>3,6     | 54,4<br>2,9            | 56,5<br>3,0            | 57,0 3,2               | 58,5<br>3,6            | 60,8<br>3,5            |                           |
| Окр. голени правой, см             | 36,2<br>2,2     | 34,5<br>1,8            | 35,8<br>1,6            | 36,0 2,0               | 36,6<br>2,0            | 37,6<br>2,1            |                           |
| Окр. голени левой, см              | 36,0<br>2,2     | 34,5<br>1,8            | 35,7<br>1,7            | 35,9 2,0               | 36,6<br>2,0            | 37,6<br>2,1            |                           |

Должных величины антропометрии для юношей

| Антропометри-<br>ческие<br>признаки | РОСТОВЫЕ ГРУППЫ |                 |                 |                      |                     |                 |                     |
|-------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------|---------------------|-----------------|---------------------|
|                                     | Хср.            | 161 -165<br>X±σ | 166 -170<br>X±σ | 171 -<br>175<br>X± σ | 176 -<br>180<br>X±σ | 181 -185<br>X±σ | 186 -<br>190<br>X±σ |
| Рост, см                            | 175,7 7,4       |                 |                 |                      |                     |                 |                     |
| Окр. шеи, см                        | 38,3<br>1,9     | 37,5<br>1,4     | 37,6<br>1,4     | 38,9 1,6             | 38,4<br>1,8         | 39,2<br>1,8     | 39,5<br>1,2         |
| Окр.плеча правого, в напряжении, см | 33,2<br>1,9     | 32,3<br>1,4     | 32,5<br>1,8     | 32,9 1,7             | 33,3<br>1,2         | 34,0<br>2,1     | 34,7 1<br>1,3       |
| Окр.плеча правого, в покое, см      | 29,9<br>2,0     | 28,9<br>1,7     | 29,3<br>1,4     | 29,8 1,7             | 30,1<br>2,1         | 30,6<br>2,1     | 31,4<br>1,0         |
| Окр.плеча левого, в напряжении, см  | 39,9<br>2,0     | 32,0<br>1,4     | 32,2<br>1,8     | 32,7 2,2             | 32,8<br>2,2         | 33,7<br>2,0     | 34,1<br>1,4         |
| Окр.плеча левого в покое, см        | 29,5<br>1,9     | 28,6<br>1,6     | 29,4<br>1,6     | 29,3 1,8             | 29,6<br>2,2         | 30,2<br>2,0     | 30,4<br>1,6         |
| Окр. гр. клетки пауза, см           | 95,5<br>5,0     | 91,4<br>3,3     | 92,9<br>3,4     | 94,9 4,4             | 96,9<br>4,9         | 99,1<br>4,5     | 100,8 4,1           |
| Окр. гр. клетки вдох, см            | 101,5 5,0       | 98,3<br>2,9     | 99,2<br>3,8     | 100,6<br>4,3         | 102,0 4,6           | 104,5 4,7       | 105,7 3,8           |
| Окр. гр.клетки выдох, см            | 9,0<br>4,6      | 89,7<br>3,5     | 89,9<br>3,0     | 91,9 4,1             | 93,5<br>3,7         | 94,2<br>4,5     | 96,0<br>4,1         |
| Окр. гр. клетки экскурсия, см       | 9,3<br>2,2      | 8,0<br>1,8      | 9,0<br>1,9      | 9,1<br>2,4           | 9,3<br>1,8          | 10,1<br>2,2     | 10,2<br>2,2         |
| Окр.бедра правого, см               | 56,4<br>3,2     | 53,3<br>2,3     | 54,8<br>2,4     | 56,4 2,8             | 56,9<br>2,8         | 58,1<br>3,0     | 60,2<br>2,2         |
| Окр.бедра левого, см                | 56,0<br>3,3     | 52,9<br>2,5     | 54,3<br>2,4     | 55,9 2,6             | 56,6<br>2,8         | 57,9<br>2,7     | 59,9<br>2,1         |
| кр. голени правой, см               | 37,8<br>2,0     | 36,2<br>1,5     | 36,4<br>1,9     | 37,8 1,7             | 38,4<br>2,1         | 38,8<br>1,9     | 40,4 1,4            |
| Окр. голени<br>левой, см            | 37,8<br>2,2     | 36,2 1<br>1,7   | 36,4<br>1,9     | 37,7 1,7             | 38,4<br>2,0         | 38,8<br>1,9     | 40,1<br>1,2         |

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ  
к рабочей программе дисциплины  
в составе ОПОП 38.03.01 Экономика**

**Ведомость изменений**

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