Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 28.11.2023 08:10:31
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcbb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»
Факультет зоотехнии, товароведения и стандартизации

ОПОП по направлению подготовки
36.03.02 Зоотехния

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП
_____ Е.А. Чаунина
«23» июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Декан
_____ О.В. Косенчук
«23» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Б1.О.33 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) «Зоотехнологии и агробизнес»

Обеспечивающая преподавание дисциплины физической культуры и спорта кафедра -

Разработчик РП:
канд.биол.наук, доцент Ю.А. Елохова

Внутренние эксперты:

Председатель МК,
канд.с.-х. наук, доцент И.А. Коршева

Начальник управления информационных технологий П.И. Ревякин

Заведующий методическим отделом УМУ Г.А. Горелкина

Директор НСХБ И.М. Демчукова

Омск 2021

1. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ СТАТУС

1.1 Основания для введения дисциплины в учебный план:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 36.03.02 «Зоотехния» (бакалавриат), утверждённый приказом Министерства образования и науки от 29 сентября 2017 г. № 972;

- Основная образовательная программа подготовки специалиста по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, направленность (профиль) «Зоотехнологии и агробизнес».

1.2 Статус дисциплины Б1.О.33 Физическая культура и спорт в учебном плане:

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

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: технологический; организационно-управленческий; проектно-изыскательский, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которой преподаётся данная дисциплина.

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

---

[1] *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.

2.2 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в результате освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		**Код и наименование индикатора достижений компетенции**	**Компоненты компетенций,** формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности

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

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено	Зачтено			
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7	УК-7.1	Полнота знаний	Знает и понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	Не понимает ценности физической культуры и спорта; не понимает значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	1. Частично понимает ценности физической культуры и спорта и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта и значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры. 3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры			Расчетно-аналитическая работа Контрольная работа для заочной формы обучения
		Наличие умений	Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. придерживаться	1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире. 2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни. 3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни			Опрос

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

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.35 Элективные курсы по физической культуре и спорту
* - для некоторых дисциплин первого года обучения целесообразно указать на взаимосвязь с предшествующей подготовкой обучающихся в старшей школе			

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

В рамках методической работы применяются следующие формы методических взаимосвязей:

– учёт содержания предшествующих дисциплин при формировании рабочей программы последующей дисциплины,

– согласование рабочей программы предшествующей дисциплины ведущим преподавателем последующей дисциплины;

– совместное обсуждение ведущими преподавателями предшествующей и последующей дисциплин результатов входного тестирования по последующей дисциплине;

– участие ведущего преподавателя последующей дисциплины в процедуре приёма зачета по предыдущей.

2.6 Социально-воспитательный компонент дисциплины

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

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

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

1) адаптацию и встраивание обучающихся в общественную жизнь ВУЗа, укрепление межличностных связей и уверенности в правильности выбранной профессии;

2) проведение систематической и целенаправленной профориентационной работы, формирование творческого, сознательного отношения к труду;

3) формирование общекультурных компетенций, укрепление личных и групповых ценностей, общественных ценностей, ценности непрерывного образования;

4) гражданско-правовое воспитание личности;

5) патриотическое воспитание обучающихся, формирование модели профессиональной этики, культуры экономического мышления, делового общения.

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

3. СТРУКТУРА И ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина изучается в 1-2 семестрах 1 курса.
Продолжительность семестра (-ов) 1 семестр 17 2/6, 2 семестр 13 2/6, 3 семестр 17 4/6, 4 семестр 16 2/6 недель.

Вид учебной работы		Трудоемкость, час				
		семестр, курс*				
		Очная форма (по семестрам)				Заочная форма
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	1 курс
1. Аудиторные занятия, всего		**6**	**6**	**6**	**6**	**6**
- лекции		2	2	2	2	2
- практические занятия (включая семинары)		4	4	4	4	4
- лабораторные работы						-
2. Внеаудиторная академическая работа		**12**	**12**	**12**	**12**	**62**
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:		4	4	4	4	10
Выполнение и сдача индивидуального задания в виде **						
- Расчетно-аналитическая работа		4				-
- Расчетно-аналитическая работа			4			-
- Контрольная работа				4		10
2.2 Самостоятельное изучение тем программы					4	24
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям		4	4	4	4	24
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):*		4	4	4	2	4
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины					2	4
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины: 72	**Часы**	**18**	**18**	**18**	**18**	
	2 Зачетные единицы	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**0,5**	**2**

Примечание:
* – ***семестр*** – для очной и очно-заочной формы обучения, ***курс*** – для заочной формы обучения;
** – КР/КП, реферата/эссе/презентации, контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения), расчетно-графической (расчетно-аналитической) работы и др.;

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

	занимающихся физической культурой и спортом									
	2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности	12	2	-	2	-	10	-	Опрос	
	2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках	30	2	-	2	-	28	10	Опрос Контрольная работа	
	Промежуточная аттестация	4	×	×	×	×	×	×	зачет	
	Итого по дисциплине	**72**	**6**	2	4		**62**	10		

4.2 Лекционный курс
Примерный тематический план чтения лекций по разделам дисциплины

№ раздела	№ лекции	Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по разделу, час. очная форма	Трудоемкость по разделу, час. заочная форма	Применяемые интерактивные формы обучения
1	2	3	4	5	6
1	1	Тема 1.1: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов 1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт» 2.Средства занятий физической культуры и спорта 3. Методы занятий физической культуры и спорта 4. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки.	2	2	Лекция - презентация
1	2	Тема 1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека. 1. Костно-мышечная система. 2. Деятельность сердечно-сосудистой системы. 3. Система внешнего дыхания. 4. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.	2	-	-
2	3	Тема1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе 1.Основные средства и методы совершенствования силовых способностей 2.Основные средства и методы совершенствования быстроты. 3.Основные средства и методы совершенствования выносливости. 4.Основные средства и методы совершенствования ловкости. 5.средства и методы совершенствования гибкости.	-	-	-
2	4	Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе 1.Состояние организма человека при занятиях спортом. 2.Основные средства и методы технической подготовки спортсменов. 3.Основные средства и методы технико-тактической подготовки. 4.Основные средства и методы психологической подготовки. 5.Утомление и средства восстановления спортсменов.	-	-	-
Общая трудоемкость лекционного курса					x

Всего лекций по дисциплине:	час.	Из них в интерактивной форме:	час.
- очная форма обучения	4	- очная форма обучения	2
- заочная форма обучения	2	- 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 Тематический план практических занятий по разделам дисциплины

№ раздела	№ занятия	Тема занятия / Примерные вопросы на обсуждение (для семинарских занятий)	Трудоемкость по разделу, час. очная форма	Трудоемкость по разделу, час. заочная форма	Используемые интерактивные формы**	Связь занятия с ВАРС*
1	2	3	4	5	6	7
2	1	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка физического развития методом соматоскопии	2	2	Работа в малых группах	ОСП
2	2	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка силовых и координационных способностей.	2	2	Работа в малых группах	ОСП
2	3	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Методика пульсометрии в покое и при физических нагрузках; - Методика измерения артериального давления	2	-	Работа в малых группах	ОСП
2	4	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Методика проведения исследования системы внешнего дыхания (экскурсия грудной клетки, спирометрия)	2	-	Работа в малых группах	ОСП

Всего практических занятий по дисциплине:	час.	Из них в интерактивной форме:	час.
- очная форма обучения	8	- очная форма обучения	-
- заочная форма обучения	4	- заочная форма обучения	

** Условные обозначения:*
ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; **УЗ СРС** – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС;

** название МООК, название ВУЗа разработчика, ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, название платформы ОмГАУ-Moodlehttps://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ (02.09.2021г.)

Примечания:
- материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;
- обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.

4.4 Лабораторный практикум

Не предусмотрен учебным планом

5. ПРОГРАММА ВНЕАУДИТОРНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ

5.1.1. Выполнение и сдача *расчетно-аналитических работ*

5.1.1.1 Место расчетно-аналитических работ в структуре дисциплины

Разделы дисциплины, освоение которых обучающимися сопровождается или завершается выполнением расчетно-аналитической или практической работой		Компетенции, формирование/развитие которых обеспечивается в ходе выполнения расчетно-аналитической или практической работы
№	Наименование	
2	- Исследование физического развития - Исследование физической подготовленности - Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках - Методика совершенствования физических качеств	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

5.1.1.2 Перечень примерных тем расчетно-аналитических работ

1. Исследование физического развития юношей.
2. Исследование физического развития девушек.
3. Исследование физического развития методом индексов.
4. Исследование физического развития методом стандартов.
5. Исследование физической подготовленности юношей.
6. Исследование физической подготовленности девушек.
7. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы.
8. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках.
9. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания.
10. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания при физических нагрузках.

5.1.1.3 Информационно-методические и материально-техническое обеспечение процесса выполнения расчетно-аналитических работ

1. Материально-техническое обеспечение процесса выполнения расчетно-аналитических – см. Приложение 6.
2. Обеспечение процесса выполнения расчетно-аналитических работ учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложение 1, 2, 3.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «*зачтено*» выставляется, если обучающийся оформил отчетный материал, на основе самостоятельного изученного материала, смог самостоятельно сформулировать выводы.
- оценка «*не зачтено*» выставляется, если обучающийся не полностью предоставил отчетный материал, не смог сформулировать выводы

5.1.1.4 Типовые контрольные задания

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций представлены в Приложении 9 «Фонд оценочных средств по дисциплине (полная версия)».

5.1.2 Выполнение и сдача расчетно-аналитических работ

5.1.2.1. Расчетно-аналитическая работа №1
Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности

1. Антропометрия

Задание1. Провести измерение окружностей тела.

Измерение производят сантиметровой лентой, которую нужно накладывать плотно к телу:

- Окружность шеи;
- Окружность плеча
- Окружность грудной клетки
- Расчет экскурсии грудной клетки
- Окружность талии
- Окружность бедра
- Окружность голени
- Сравнить полученные данные с должными величинами (в ФОС Приложение1,2)

2. Оценка физического развития по методу индексов

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

2.1 .Индекс Брока-Бругша.

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

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

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

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

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

Средние значения

для мужчин — 370-400 г/см;

для женщин — 325-375 г/см.

3. Оценка физического развития по индексам пропорциональности

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

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

3.2. Индекс Пинье

ИП = Р - (В + О)

3.3. Индекс Мануврие характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) х 100

3.4. Пропорциональность окружностей тела

Пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими отношениями окружностей:

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

оценка «*зачтено*» – обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы

оценка «*не зачтено*» – обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

5.1.2.2. Расчетно-аналитическая работа № 2
Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках

2.1. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы

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

Протокол. Проба Летунова.

Дата обследования_____

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

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

2.2. Гипоксические пробы

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

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

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

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

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

Задание. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Выводы _____

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

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

оценка «*зачтено*» – обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы

оценка «*не зачтено*» – обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

5.1.3 Перечень заданий для контрольных работ обучающихся заочной формы обучения

Контрольная работа состоит из двух разделов, который включают следующие задания:

1. Выполнение контрольной работы по разделу «Исследование физического развития человека».

Антропометрия — измерение человеческого тела. Для получения объективных данных, измерения следует проводить в утреннее время. Инструменты должны быть стандартными и проверенными.

- измерение роста
- измерение окружности грудной клетки
- оценка физического развития по методу индексов; весо-ростовые индексы, индекс Кетле, Брока-Бругша
- индексы пропорциональности; индекс Эрисмана, Пинье

2. Выполнение контрольной работы по разделу «Исследование функциональных показателей дыхательной и сердечно-сосудистой систем человека»

- исследование функционального состояния системы внешнего дыхания; Гипоксические пробы проба Генча, проба Штанге
- исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы; пульсометрия, ортостатическая проба
- определение артериального давления
- оценка адаптационного потенциала

После каждого задания формулируются результаты и выводы.

- оценка «зачтено» – обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы

- оценка «не зачтено» – обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

5.2 Самостоятельное изучение тем программы

Номер раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
Очная форма			
2	Исследование и оценка физического развития Вопросы: 1. Что такое физическое развитие человека? 2. Какие методы физическое развитие человека Вы знаете? 3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?	6	Опрос
	Исследование и оценка физической подготовленности Вопросы: 1. Какие физические качества составляют физическую подготовленность человека? 2. Методы исследования силовых способностей человека? 3. Методы исследования скоростных способностей человека? 4. Методы исследования гибкости человека? 5. Методы исследования выносливости человека? 6. Методы исследования координационных способностей человека?	6	Опрос

	Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках Вопросы: 1. Что такое пульсометрия? 2. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы? 3. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?	6	Опрос
	Методика совершенствования физических качеств Вопросы: 1. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты? 2. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости? 3. Какие средства и методы используются для совершенствования силы? 4. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости? 5. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?	6	Опрос
Заочная форма			
2	Исследование и оценка физического развития Вопросы: 1. Что такое физическое развитие человека? 2. Какие методы физическое развитие человека Вы знаете? 3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?	6	Опрос
	Исследование и оценка физической подготовленности Вопросы: 1. Какие физические качества составляют физическую подготовленность человека? 2. Методы исследования силовых способностей человека? 3. Методы исследования скоростных способностей человека? 4. Методы исследования гибкости человека? 5. Методы исследования выносливости человека? 6. Методы исследования координационных способностей человека?	6	Опрос
	Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках Вопросы: 4. Что такое пульсометрия? 5. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы? 6. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?	6	Опрос
	Методика совершенствования физических качеств Вопросы: 6. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты? 7. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости? 8. Какие средства и методы используются для совершенствования силы? 9. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости? 10. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?	6	Опрос

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

оценка «*зачтено*» – обучающийся ответил на поставленные вопросы

оценка «*не зачтено*» – обучающийся не ответил на поставленные вопросы

5.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий)

Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час.
Очная форма обучения				
Лекции	Подготовка по содержанию лекции	Обучаемым выдается тема лекции для самоподготовки и перечень рекомендуемой литературы	1) Изучение обучающимся учебной литературы, интернет-ресурсов по теме лекции; 2) Составление плана и краткого содержания вопросов лекции; 3) Изучение МООК «Физическая культура» (ОмГАУ-Moodle, ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ (02.09.2021))	6
Практические занятия	Выполнение домашнего задания к очередному занятию	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1) Получение домашнего задания от преподавателя по теме, пройденной на данном практическом занятии; 2) Выполнение домашнего задания к очередному практическому занятию; 3) Проверка домашнего задания на очередном практическом занятии	4
Заочная форма обучения				
Лекции	Подготовка по содержанию лекции	Обучаемым выдается тема лекции для самоподготовки и перечень рекомендуемой литературы	1) Изучение обучающимся учебной литературы, интернет-ресурсов по теме лекции; 2) Составление плана и краткого содержания вопросов лекции; 3) Изучение МООК «Физическая культура» (ОмГАУ-Moodle, ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ (02.09.2021))	12
Практические занятия	Выполнение домашнего задания к очередному занятию	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1) Получение домашнего задания от преподавателя по теме, пройденной на данном практическом занятии; 2) Выполнение домашнего задания к очередному практическому занятию; 3) Проверка домашнего задания на очередном практическом занятии	12

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

оценка «*зачтено*» – обучающийся ориентируется в терминологии по теме лекции, без ошибок предоставил протоколы исследования.

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

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

Наименование оценочного средства	Охват обучающихся	Содержательная характеристика (тематическая направленность)	Расчетная трудоемкость, час
1	2	3	4
Очная форма обучения			
Итоговый тест	фронтальный	По результатам изучения тем № 1, 2 - развитие двигательной активности	2

		обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	
Заочная форма обучения			
Итоговый тест	фронтальный	По результатам изучения тем № 1, 2 - развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	4

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

оценка «*зачтено*» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 2/3 тестовых зданий;

оценка «*не зачтено*» - обучающийся ответил менее 2/3 тестовых заданий.

6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

7. ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

7.1 Библиотечное, информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

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

Организационно-методическим ядром УМК являются:

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

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

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

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

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

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

7.3 Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине

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

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

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

7.5 Кадровое обеспечение учебного процесса по дисциплине

Сведения о кадровом обеспечении учебного процесса по дисциплине представлены в Приложении 8, которое в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При реализации программы дисциплины 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
Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 36.03.02 – Зоотехния

1. Рассмотрена и одобрена:
) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта (наименование кафедры) протокол № 10 от 13.05.2021 Старший преподаватель кафедры _____ В.В. Сумина
б) На заседании методической комиссии по направлению 36.03.02 Зоотехния протокол № 10 от 10.06 2021 г. Председатель МКН – 36.03.02 канд.с.-х. наук, доцент _____ И.А. Коршева
2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:
3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:
Доцент каф. «Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВО СиБАДИ канд.пед.наук, доцент _____ О.Н. Кривощекова

Подпись О.Н. Кривощекова удостоверяю
Начальник отдела кадров
М.Н.Бухарова

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 36.03.02 – Зоотехния

Ведомость изменений

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1	Обновление на 2021/2022 учебный год	Актуализация списка литературы (Приложение 1)	Ежегодное обновление
		Актуализация электронного учебного и учебно-методического ресурса, подготовленное в университете (Приложение 2)	Ежегодное обновление

Ведущий преподаватель _____ /Ю.А. Елохова/

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена на заседании кафедры, протокол № 10 от «13» мая 2021 г.

Старший преподаватель кафедры «*физической культуры и спорта*» _____/В.В. Сумина/

Одобрена методической комиссией по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, протокол № 10 от «10» июня 2021 г.

Председатель МКС/Н _____ И.А. Коршева

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Физическая культура и спорт	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
Основная литература	
Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927 – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2016. - 424 с.	НСХБ
Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Дополнительная литература	
Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура /Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова ; общ. ред. О. П. Панфилова. - Москва : ВЛАДОС, 2010. - 389 с. (Учебное пособие для вузов) - ISBN 978-5-305-00242-3. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785305002423.html - Режим доступа: по подписке	http://www.studentlibrary.ru
Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - Москва : Академия, 2013. - 528 с.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с.	НСХБ
Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск : Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136154 — Режим доступа: для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com
Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с.	НСХБ
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807– Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Теория и практика физической культуры : ежемес. науч.-теорет. журн. - М. : [б. и.], 1925 - .	НСХБ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

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

1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС), информационные справочные системы		
Наименование		Доступ
Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM		http://znanium.com
Электронно-библиотечная система «Издательства Лань»		http://e.lanbook.com
Электронно-библиотечная система «Электронная библиотека технического ВУЗа» («Консультант студента»)		http://www.studentlibrary.ru
Электронный периодический справочник «Справочная правовая система КонсультантПлюс»		Локальная сеть университета
2. Электронные сетевые учебные ресурсы открытого доступа:		
Профессиональные базы данных		https://clck.ru/MC8Aq
3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:		
Автор(ы)	Наименование	Доступ
Пягай Л.П.	Методические основы дисциплины «Физическая культура»: учебное пособие / Л. П. Пягай. - Электрон. текстовые дан. - Омск : Омский ГАУ, 2020. - 115 с.	http://e.lanbook.com

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ по дисциплине Физическая культура и спорт

1. Учебно-методическая литература		
Автор, наименование, выходные данные		Доступ
А.Б. Муллер	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.	http://znanium.com
Ю.Д. Железняк	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб.пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с.	НСХБ
В.А. Бароненко Л.А. Раппопорт	Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт.. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2009. - 336 с.	http://znanium.com
2. Учебно-методические разработки на правах рукописи		
Автор(ы)	Наименование	Доступ
А. В. Холопов, В. Н. Коновалов	Спортивно-оздоровительная занятость студентов современного вуза : монография / А. В. Холопов, В. Н. Коновалов ; Ом. гос. аграр. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГАУ, 2008. – 138 с.	НСХБ

3. Учебные ресурсы открытого доступа (МООК)			
Наименование МООК	Платформа	ВУЗ разработчик	Доступ (ссылка на МООК, дата последнего обращения)
Физическая культура	ОмГАУ-Moodle	ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого	https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ (02.09.2021г.)

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по освоению дисциплины
представлены отдельным документом

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
используемые при осуществлении образовательного процесса
по дисциплине Б1.О.33 Физическая культура и спорт

1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины		
Наименование программного продукта (ПП)		Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт
Пакет офисных программ		ВАРС
2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса		
Наименование справочной системы		Доступ
СПС «Консультант+»		http://www.consultant.ru/
3. Специализированные помещения и оборудование, используемые в рамках информатизации учебного процесса		
Наименование помещения	Наименование оборудования	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данное помещение
Учебная аудитория университета	ПК, комплект мультимедийного оборудования	Лекции
4. Электронные информационно-образовательные системы (ЭИОС)		
Наименование ЭИОС	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система
ИОС ОмГАУ-Moodle	http://do.omgau.ru	самостоятельная работа студента

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Наименование объекта	Оснащенность объекта
Учебная аудитория университета	Комплект мультимедийного оборудования: проектор, ноутбук, экран.
	Микрофон

1. Лекционные аудитории Омский ГАУ.
2. Аудитория со стационарным мультимедийным оборудованием.
3. Комплект мультимедийного оборудования (мультимедийные устройства).
4. Спирометр суховоздушный – 1 шт.
5. Динамометр ручной – 1 шт.
6. Тонометр медицинский – 1 шт.
7. Стетоскоп медицинский – 1 шт.
8. Секундомер – 3 шт.
9. Ростомер – 1 шт.
10. Весы напольные – 2 шт.

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ
по дисциплине

Формы организации учебной деятельности по дисциплине*:*

По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающихся в форме зачета.

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

– обязательное посещение обучающимся всех видов теоретических и практических занятий; ведение конспекта в ходе лекционных занятий; качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них

– активная, ритмичная внеаудиторная работа обучающегося; своевременная сдача преподавателю 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Требование ФГОС

Доля научно-педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), имеющих образование, соответствующее профилю преподаваемой дисциплины (модуля), в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу бакалавриата, должна составлять не менее 60 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

Факультет зоотехнии, товароведения и стандартизации

ОПОП по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ по дисциплине

Б1.О.33 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) «Зоотехнологии и агробизнес»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	физической культуры и спорта
Разработчик доцент, канд.биол.наук	Ю.А. Елохова
2021	

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины Б1.О.33 Физическая культура и спорт

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины Б1.О.33 Физическая культура и спорт, персональный уровень достижения которых проверяется с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		**Код и наименование индикатора достижений компетенции**	**Компоненты компетенций,** формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1		2	3	4	5
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности

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

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

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

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

2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

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

2.3. РЕЕСТР
элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине Б1.О.33
в составе ОПОП 36.03.02 Зоотехния

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
1. Средства для входного контроля	Примерные вопросы к входному контролю по остаточным знаниям предшествующих дисциплин
	Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Наименование темы расчетно-аналитической работы № 1 (РАР1), исходные данные к РАР 1
	Оформление титула РАР 1
	Внутренняя структура и компоновка РАР 1
	Порядок выполнения РАР 1
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов практической работы
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР 1. Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме РАР 1
	Наименование темы расчетно-аналитической работы № 2 (РАР2), исходные данные к РАР 2
	Оформление титула РАР 2
	Внутренняя структура и компоновка РАР 2
	Порядок выполнения РАР 2
	Оформление титула КР для заочной формы обучения
	Внутренняя структура и компоновка КР
	Порядок выполнения КР
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов практической работы
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР 2. Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме РАР 2
3. Средства для текущего контроля	Процедура самоподготовки к практическим занятиям
	Задания для самоподготовки к практическим занятиям
	Общие критерии оценки самоподготовки бакалаврами к практическим занятиям
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Общие критерии оценки результатов заключительного контроля, проведенного в форме итогового теста
	Общие критерии оценки результатов изучения учебной дисциплины

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

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено	Зачтено			
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7	УК-7.1	Полнота знаний	Знает и понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	Не понимает ценности физической культуры и спорта; не понимает значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	1. Частично понимает ценности физической культуры и спорта и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта и значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры. 3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры			Расчетно-аналитическая работа Контрольная работа для заочной формы обучения
		Наличие умений	Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. придерживаться	1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире. 2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни. 3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни			Опрос

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

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

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

3.1.1 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕИЯ РАР № 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.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕНОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РАР № 1

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

Факультет _____

Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа №1
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния

тема: Исследование физического развития

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

Проверил: канд. пед. наук, доцент
кафедры физической культуры и
спорта
Фамилия И.О.

ОМСК 2021

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания для выполнения расчетно-аналитической работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны с учетом основополагающих законодательных, инструктивных документов, определяющих основную направленность и содержание учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе.

В качестве одного из разделов дисциплины «Физическая культура и спорта» самоконтроль занимающихся представляет собой педагогический процесс, способствующий формированию компетенций, которые направлены на усвоение и понимание обучающимися не физкультурных вузов диагностики состояния организма, использования методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической подготовленности, физического развития, телосложения и функционального состояния организма.

Использование средств и методов самоконтроля в практических занятиях физической культурой будет способствовать формированию у студентов знаний, умений и навыков физического самосовершенствования, здорового образа и стиля жизни.

Целью самоконтроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся.

Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие основных физических (двигательных) качеств. Важную роль здесь играют не только пути их развития и совершенствования, но и средства их контроля, особенно педагогического. Одним из видов контроля за состоянием организма является самоконтроль.

Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом. Регулярно проводимый самоконтроль физической подготовленности помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Тема. Исследование физического развития и особенностей телосложения

Соматоскопия. Буквальное значение этого термина - осмотр тела. На практике под термином соматоскопия понимают наружный осмотр. Он позволяет получить представление о конституциональном типе телосложения обследуемого лица, особенностях его телосложения и развития опорно-двигательного аппарата, что может иметь значение для выбора спортивной специализации или выявления дефектов телосложения.

Наружный осмотр проводят, последовательно оценивая характеристики телосложения в целом и отдельных частей тела.

Методика соматоскопии: Наружный осмотр следует проводить при естественном освещении, т.к. искусственный свет отличается от солнечного своей спектральной характеристикой и может исказить оттенок кожи. Температура воздуха в помещении должна быть достаточно комфортной - 20-22° С. Осмотр производится спереди, сбоку и сзади.

Осанка. Под термином осанка понимают привычное положение частей тела у непринужденно стоящего человека.

Правильная осанка характеризуется тем, что оси туловища и головы находятся на одной линии, перпендикулярной плоскости опоры; тазобедренные и коленные суставы разогнуты; плечи находятся на одном уровне; лопатки симметричны, их внутренний край прижат к ребрам; живот равномерно и умеренно выпуклый или плоский. Осанка во многом определяется формой позвоночного столба, который в норме должен иметь четыре изгиба в сагиттальной плоскости. Два изгиба вперед получили название шейный и поясничный лордозы. Два изгиба назад получили название грудной и крестцово-копчиковый кифозы.

Нарушенная осанка связана с изменением положения головы, плечевого пояса и позвоночника. Разновидности: сутуловатая, лордотическая, кифотическая, выпрямленная (плоская).

Форма спины. Нормальная форма; изгибы позвоночника должны быть выражены умеренно, глубина дуги в пределах 2-4 см. Измерения следует производить по вершинам остистых отростков соответствующем отделе позвоночника. Осмотр проводится сбоку-

Кругло-вогнутая спина: для нее характерно увеличение всех изгибов позвоночного столба. Глубина дуги превышает 6 см.

Круглая спина: характерна усиленным грудным кифозом, который распространяется на область поясницы, причем поясничный лордоз сглажен.

Плоская спина: для нее характерно уменьшение (уплощение) всех изгибов в сагиттальной плоскости.

Плосковогнутая спина: характеризуется сглаженным грудным кифозом и усиленным поясничным лордозом. Рассматривается как вариант уплощенной спины.

Сколиотическая спина: характеризуется искривлениями позвоночного столба во фронтальной плоскости. Для выявления сколиотических изменений используют разнообразные методические приемы. К ним относятся следующие: 1) выделение краской остистых отростков позвоночника; 2) исследование величины треугольников талии; 3) рентген.

Грудная клетка. Выделяют три физиологических варианта грудной клетки: плоская, цилиндрическая, коническая.

Для определения формы грудной клетки исследователь садится на стул, поворачивает обследуемого лицом и накладывает большие пальцы рук вдоль реберных дуг так, чтобы кончики пальцев соприкасались в области вершины межреберного угла. Если большие пальцы исследователя образуют угол, равный 90°, то грудная клетка имеет цилиндрическую форму. Если межреберный угол больше 90°, то грудная клетка имеет коническую форму. Если межреберный угол меньше 90°, то грудная клетка имеет плоскую форму.

Форма живота: в норме симметричная и слегка выпуклая. Однако он может быть втянут или сильно выступать вперед, быть отвислым или ассиметричным. Форма живота во многом зависит от тонуса мышц брюшной стенки. Живот осматривается в двух проекциях: спереди и сбоку.

Форма рук: оценивается в исходном положении «руки вперед», без напряжения, ладони вверх. При этом кисти необходимо соединить со стороны мизинцев. Руки считаются прямыми, если плечо и предплечье находятся на одной продольной оси и локтевые суставы не соприкасаются. Если руки соприкасаются локтями, то считается, что они имеют Х-образную форму.

Форма ног: оцениваются в положении стоя, пятки вместе, носки врозь, без напряжения мышц.

Ноги считаются прямыми, если голень и бедро находятся на одной продольной плоскости и ноги соприкасаются в области внутренних лодыжек и внутренних мыщелков бедер.

Ноги О-образной формы характеризуются контактом только в области внутренних лодыжек, а коленные суставы не соприкасаются.

Ноги Х-образной формы характеризуются тем, что имеется контакт только в области внутренних мыщелков бедер, а зачастую один коленный сустав заходит за другой.

При осмотре ног отмечается также угол разгибания коленных и тазобедренных суставов. Неполное разгибание в этих суставах присуще людям с сутулой осанкой.

Стопы. Исследование стоп играет важную роль в оценке состояния опорно-двигательного аппарата. Стопы, как опора тела одновременно выполняют рессорную функцию благодаря своему сводчатому строению. Принято различать продольный свод стопы и поперечный свод стопы.

Исследование продольного свода стопы включает в себя ряд методических приемов: осмотр подошвенной поверхности стопы, осмотр медиальной (направленной внутрь) поверхности стопы, изучение взаиморасположения осей голени и пяточной кости. При исследовании стоп обследуемый становится босиком на твёрдую гладкую поверхность и устанавливает стопы параллельно друг другу на расстоянии 10-15 см. При осмотре медиальной поверхности стоп нормальный продольный свод стопы в таком положении хорошо просматривается в виде ниши от конца первой плюсневой кости до пятки. В эту нишу можно свободно ввести концы пальцев. В случае выраженного продольного плоскостопия внутренний свод стопы прижат к плоскости опоры и ниша не определяется. Также в положении стоя на твёрдой опоре изучают взаиморасположение осей голени и пяточной кости. При нормальной стопе голень и пяточная кость на одной прямой. При продольном плоскостопии оси образуют угол, открытый наружу - так называемая «вальгусная установка пятки». Подошвенную поверхность стопы осматривают, располагая обследуемого на стуле стоя на коленях. Различают опорную и не опорную часть стопы. Признаком опорной части стопы является более тёмная окраска кожи, а у не опорной части окраска кожи бледно розовая. При нормально сформированном своде опорная часть занимает от одной трети до половины поперечника стопы. Если опорная часть стопы занимает от половины до двух третий поперечника, то стопа считается «плоской».

Подвижность суставов. Определяется подвижность крупных суставов: тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых, локтевых, лучезапястных. С этой целью обследуемому предлагают продемонстрировать степень максимально возможного сгибания и разгибания в этих суставах.

По результатам исследования можно отметить либо чрезмерное разгибание суставов (чаще коленного и локтевого), либо ограничение амплитуды движений, что бывает связано с анатомическими индивидуальными особенностями, повышением тонуса мышц или изменением связочного аппарата сустава вследствие травмы или заболевания, либо «разболтанность» сустава, которая проявляется частыми подвывихами, хрустом или щелчками при движении.

Развитие мускулатуры. При осмотре обращают внимание на степень и равномерность развития мускулатуры, её рельефность. Степень развития мускулатуры может быть оценена как хорошая, удовлетворительная, слабая.

Оценка «слабое развитие мускулатуры» устанавливается при небольшом объёме мышц, отсутствии рельефа, то есть контуры мышцы не просматриваются сквозь покровные ткани, и сниженном тонусе мышц, то есть пониженном эластическом сопротивлении мышц при их пальпации.

Заключение об удовлетворительном развитии мышц даётся при средне выраженном объёме мышечной ткани, удовлетворительном тонусе мышц при мало выраженном рельефе. Хорошее развитие мышц - такое заключение подразумевает рельеф мышц, большой их объём и хорошо выраженный тонус. Обязательно необходимо отметить равномерность развития мускулатуры. При неравномерном развитии следует отменить, какие группы мышц развиты лучше, а какие хуже.

Характер телосложения человека

Телосложение человека определяется размерами, формами, пропорциями и особенностями взаимного расположения частей тела. Конституция — это особенность телосложения человека. Существуют краткие и подробные классификации конституциональных типов или типов телосложения человека. Выбор классификации определяется задачами исследования.

Краткая классификация подразделяет телосложения человека на три типа: астенический, нормостенический и гиперстенический.

Астенический тип телосложения характеризуется преобладанием продольных размеров тела над поперечными. Конечности удлиненные и тонкие, туловище короткое, грудная клетка длинная и узкая, эпигастральный угол острый, голова узкая, лицо вытянутое, шея тонкая и длинная, мышцы развиты слабо, упитанность пониженная, кожа бледная.

При таком типе нередко наблюдается нарушение осанки в виде сутулости или округлой спины.

Гиперстенический тип телосложения характеризуется преобладанием поперечных размеров и окружностей относительных размеров: конечности короткие и толстые. Тело длинное, плотное, шея короткая и толстая, плечи широкие, грудная клетка короткая широкая, коническая, межрёберный (эпигастральный) угол тупой. Живот длинный и выпуклый, хорошо выражен; таз широкий; подкожная жировая клетчатка сильно развита, но вследствие сильно упитанности рельеф их выражен плохо, мышцы короткие и толстые. Особенностью осанки такого типа телосложения часто являются усиленный поясничный лордоз.

Нормостенический тип представляет собой вариант пропорционального атлетического телосложения. Характеризуется пропорциональным отношением продольных и поперечных размеров; плечи достаточно широкие; грудная клетка развита, цилиндрической формы, эпигастральный угол прямой; упитанность умеренная; мускулатура развита удовлетворительно, рельефная.

Задание. Провести исследование физического развития

Протокол «Соматоскопия»

Дата _____

Осанка	
Форма грудной клетки	
Эпигастральный угол	
Форма живота	
Форма позвоночника	
Грудной кифоз	
Поясничный лордоз	
Форма рук	
Форма ног	
Кожа: цвет, влажность Пигментация	
Мышцы	
Жировая клетчатка развита	
Тип конституции	

Выводы____ _____
_____

Антропометрия

Антропометрия — измерение человеческого тела. Для получения объективных данных, измерения следует проводить в утреннее время. Инструменты должны быть стандартными и проверенными.

Измерение роста

Рост измеряют стоя и сидя с помощью ростомера. Ростомер представляет собой укрепленную на подставке вертикальную линейку с подвижной планкой, откидным сидением. На вертикальной линейке имеется две шкалы: светлая шкала используется для измерения роста стоя, отсчет ведется от площади подставки; темная шкала - для измерения роста сидя, отсчет ведется по поверхности откидного сиденья. Показания роста следует считывать по нижнему краю подвижной планки.

Рост стоя измеряют так: обследуемый становиться босыми ногами на площадку ростомера, принимает правильную осанку и касается вертикальной линейки ростомера пятками, ягодицами, спиной между лопатками. Необходимо следить за тем, чтобы наружный угол глаз и козелки ушных раковин находились на горизонтальной линии.

Рост сидя измеряют, усаживая обследуемого так, чтобы он прикасался к вертикальной линейке крестцом, спиной между лопаток и устанавливая голову так, чтобы наружный угол глаз и козелки ушных раковин находились на горизонтальной линии. Отсчет ведется по подходящей шкале с точностью до 0,5 см.

Длина ног измеряется сантиметровой лентой или антропометром от большого вертела бедра до плоскости опоры. При этом обследуемый должен стоять по стойке «смирно». Другой метод – расчетный. Он заключается в вычитании из длины роста стоя длины роста сидя. Точность измерений должна быть на уровне 0,5 см.

Длина рук. Измеряется сантиметровой лентой от верхнего края акромиального отростка лопатки до конца среднего пальца опущенной руки. Точность измерений - 0,5 см.

Ширина плеч измеряется большим толстотным циркулем. Циркуль должен располагаться горизонтально. Чтобы правильно и точно найти акромиальные отростки, нужно предложить обследуемому выполнить вращательные движения в плечевых суставах. Акромиальные отростки при этом остаются неподвижными.

Измерение окружностей тела

Измерение производят сантиметровой лентой, которую нужно накладывать плотно к телу.

Окружность шеи измеряют под кадыком.

Окружность плеча определяют в расслабленном и напряженном состоянии. Начинают с измерения напряженного плеча. Сантиметровую ленту накладывают в месте утолщения плеча во время сгибания руки в локтевом суставе. При измерении в покое руку выпрямляют в сторону, и, не сдвигая сантиметровую ленту, производят измерение в том же самом месте.

Окружность грудной клетки измеряют на вдохе (ОГКвд), на выдохе (ОГКвыд) и вовремя паузы (ОГКп). Сантиметровую ленту накладывают под прямым утлом к лопаткам, а спереди на уровне места прикрепления четвертого ребра к грудине.

У юношей этому уровню соответствует нижний край околососковых кружков. У женщин сантиметровую ленту накладывают поверх грудных желез.

При измерении обследуемый не должен менять позу, приподнимать плечи или сводить их вперед. Измерения производят с точностью до 1 сантиметра.

Экскурсия (ОГКэ) - функциональная величина, которую рассчитывают как разницу между ОГКвд - ОГКвыд.

Окружность талии измеряют, накладывая сантиметровую ленту горизонтально на талии, т.е. выше пупка.

Окружность бедра измеряют в исходном положении стойка ноги врозь. Сантиметровую ленту накладывают в верхней трети под ягодичной складкой (на 3-4 см ниже). Измерения производят с точностью до 1 сантиметра.

Окружность голени измеряют в спокойном состоянии, ноги расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Сантиметровую ленту накладывают вокруг наибольшего объема голени.

Задание. Провести измерение окружностей тела

Измеряемые показатели	Собственные	Средние данные

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

Сравнить полученные данные с должными величинами (Приложение 1.)

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.

_____

2. 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

_____

3. Индексы пропорциональности

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

ИЭр = ОГК пауза - 0,5 роста стоя х 100 (%) _____
Средние данные
для мужчин + 5,8 см;
для женщин + 3,8 см.
Больший индекс указывает на широкую грудную клетку, а меньший - на узкую.

4. 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.

5. Индекс Мануврие характеризует длину ног.
ИМ = (длина ног / рост сидя) х 100
Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.
Оценка результатов исследования Индекса Мануврие:
- до 4,9 % — короткие ноги;
- 85-89 % — ноги средней длины;
- 90 % и выше — длинные ноги

6. 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.

Приложение1.

Для девушек

Антропометри-	**РОСТОВЫЕ ГРУППЫ**

ческие признаки						
Рост, см	164,4 6,4	**161 -165 X± σ**	**166 -170 X± σ**	**171 -175 X± σ**	**176 -180 X± σ**	**181 -185 X± σ**
Окр. Шеи, см	33,5 1,7	32,7 1,2	32,8 1,4	32,2 1,4	34,0 1,4	34,6 1,4
Окр.плеча правого, внапряжении,см	28,9 2,1	28,0 1,5	28,4 1,7	28,6 2,2	30,2 2,2	30,4 2,1
Окр.плеча правого, В покое, см	27,2 2,2	26,0 1,7	26,5 1,7	26,8 2,1	28,0 1,9	28,4 2,0
Окр.плечалевого, внапряжении.см	28,7 2,1	27,6 1,7	28,1 1,9	28,2 2,2	29,6 1,9	30,0 1,8
Окр.плеча лев в покое, см	26,8 2,2	25,8 1,8	26,4 2,0	26,5 2,3	27,4 2,0	28,0 1,8
Окр. гр.клеткипауза, см	86,7 4,3	84,5 3,9	85,4 3,6	86,0 3,8	88,3 4,1	89,7 3,3
Окр. гр.клеткивдох, см	89,7 4,2	89,0 2,9	90,4 3,5	92,0 4,0	93,8 4,2	94,4 3,6
Окр. гр.клетки Выдох, см	83,2 4,1	80,8 3,0	82,1 3,4	82,6 4,2	85,2 3,9	85,6 3,7
Окр. гр.клетки экскурсия, см	8,4 2,2	7,7 1,8	7,8 2,2	8,0 2,2	8,7 2,3	9,1 2,0
Окр.бедраправого , см	57,9 3,7	54,5 3,2	56,7 3,0	57,4 3,4	59,0 3,4	61,4 3,4
Окр.бедра левого, см	57,5 3,6	54,4 2,9	56,5 3,0	57,0 3,2	58,5 3,6	60,8 3,5
Окр. голени правой, см	36,2 2,2	34,5 1,8	35,8 1,6	36,0 2,0	36,6 2,0	37,6 2,1
Окр. голени левой, см	36,0 2,2	34,5 1,8	35,7 1,7	35,9 2,0	36,6 2,0	37,6 2,1

Приложение 2.

Для юношей

	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ

Антропометри-ческие признаки	**Хср.**	**161 -165 Х± σ**	**166 -170 Х± σ**	**171 - 175 Х± σ**	**176 -180 Х± σ**	**181 -185 Х± σ**	**186 -190 Х± σ**
Рост, см	175,7 7,4						
Окр. шеи, см	38,3 1,9	37,5 1,4	37,6 1,4	38,9 1,6	38,4 1,8	39,2 1,8	39,5 1,2
Окр.плеча правого, в напряжении, см	33,2 1,9	32,3 1,4	32,5 1,8	32,9 1,7	33,3 1,2	34,0 2,1	34,7 1,3
Окр.плеча правого, в покое, см	29,9 2,0	28,9 1,7	29,3 1,4	29,8 1,7	30,1 2,1	30,6 2,1	31,4 1,0
Окр.плеча левого, в напряжении, см	39,9 2,0	32,0 1,4	32,2 1,8	32,7 2,2	32,8 2,2	33,7 2,0	34,1 1,4
Окр.плеча левого в покое, см	29,5 1,9	28,6 1.6	29,4 1,6	2935 1,8	29.6 2,2	30,2 2,0	30,4 1,6
Окр. гр. клетки пауза, см	95,5 5,0	91,4 3,3	92,9 3,4	94,9 4.4	96.9 4,9	99,1 4,5	100,8 4,1
Окр. гр. клетки вдох, см	101,5 5,0	98,3 2,9	99,2 3,8	100,6 4,3	102,0 4,6	104,5 4,7	105,7 3,8
Окр. гр.клетки выдох, см	9,0 4,6	89,7 3,5	89,9 3,0	91,9 4,1	93,5 3,7	94,2 4,5	96,0 4,1
Окр. гр. клетки экскурсия, см	9,3 2,2	8,0 1,8	9,0 1,9	9,1 2,4	9,3 1,8	10,1 2,2	10,2 2,2
Окр.бедра правого, см	56,4 3,2	53,3 2,3	54,8 2,4	56,4 2,8	56,9 2,8	58,1 3,0	60,2 2,2
Окр.бедра левого, см	56,0 3,3	52,9 2,5	54,3 2,4	55,9 2,6	56,6 2,8	57,9 2,7	59,9 2,1
кр. голени правой, см	37,8 2,0	36,2 1,5	36,4 1,9	37,8 1,7	38,4 2,1	38,8 1,9	40,4 1,4
Окр. голени левой, см	37,8 2,2	36,2 1,7	36,4 1,9	37,7 1,7	38,4 2,0	38,8 1,9	40,1 1,2

Литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Ростов н/: Феникс, 2010. — 444 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. — Гардарики, 2007. — 368 с.
3. Сергиевич Е.А., Пягай Л.П. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки высшего образования – бакалавриат. - Омск: Изд-во ОмГА, 2018.— 224 с.
4. Пягай Л.П. Методы самоконтроля в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие для студентов всех форм обучения. - Омск: Изд-во АНО ВПО «Омский экономический институт», 2012 – 76 с.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ РАР №1

1) Оценка осуществляется ведущим преподавателем	2) В ходе оценки устанавливаются: – качественный уровень достижения обучающимся учебных целей и выполнения им учебных задач процесса выполнения практической работы

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

Критерии оценки качества **процесса подготовки практической работы**	Критерии оценки **содержания практической работы**	Критерии оценки **оформления практической работы**	Критерии оценки **участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии** по итогам работы над практической работой

1. Критерии оценки качества процесса подготовки практической работы:
– способность работать самостоятельно;
– способность творчески и инициативно решать задачи;
– способность рационально планировать этапы и время выполнения практической работы, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении задания, находить оптимальные способы их решения;
– дисциплинированность, соблюдение плана, графика подготовки практической работы;
– способность обобщать результаты исследований, формулировать на их основе практические рекомендации.

2. Критерии оценки содержания практической работы:
– точность проводимых измерений;
– самостоятельность в интерпретации результатов измерений;
– проработка литературы при выполнении практической работы.

3. Критерии оценки оформления практической работы:
– логика и стиль изложения;
– структура и содержание;
– объем и качество выполнения иллюстративного материала;
– общий уровень грамотности изложения.

4. Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над практической работой:
– способность и умение публичного выступления;
– уровень ответов на вопросы.

Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР1. Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме РАР1

УСТАНОВЛЕННАЯ ПРОЦЕДУРА сдачи-приёма подготовленной обучающимся РАР1:	**КРИТЕРИИ И ШКАЛЫ ОЦЕНКИ, используемые при проверке и приёме РАР1**	
	Оцениваемая компонента РАР1 и/или образовательных результатов работы над ней	Оценка по данной компоненте
1) Подготовленная РАР 1 сдаётся на проверку ведущему преподавателю учебной дисциплины через ИОС университета. **2)** Ведущий преподаватель учебной дисциплины просматривает РАР 1, учитывая установленные критерии ее оценки. В случае грубого несоответствия РАР 1 данным критериям, она возвращается на доработку.	а) Соответствие содержания РАР 1 ее теме	Соответствует полностью/ не соответствует
	б) Полнота и глубина раскрытия темы РАР 1	Высокая/достаточная/ приемлемая/ не приемлемая
	в) Правильность расчетов	Расчеты произведены правильно / расчеты произведены с небольшими недочетами / расчеты произведены не правильно
	г) Логика и глубина сделанных выводов	Высокая/достаточная/ приемлемая/ не приемлемая

	д) Степень самостоятельности бакалавра при подготовке РАР 1	Не вызывает сомнения/ вызывает сомнения
	е) Степень соблюдения обучающимся общих требований	Общие требования соблюдены полностью/ соблюдены на приемлемом уровне/ не соблюдены
	– к оформлению РАР 1	

Зачтено	- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он правильно произвел измерения антропометрических показателей, осуществил правильные расчеты во всех заданиях, построил индивидуальный профиль физического развития и физической подготовленности, провел анализ полученных результатов и сформулировал подробные рекомендации
Не зачтено	оценка «незачет» - обучающийся не правильно произвел измерения антропометрических показателей, допустил ошибки в расчетах в одном и более заданий, не провел подробный анализ полученных результатов и не сформулировал подробные рекомендации

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

Факультет _____

Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа №2
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния

тема: Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках

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

Проверил: канд. пед. наук, доцент
кафедры физической культуры и спорта
Фамилия И.О.

ОМСК 2021

ВВЕДЕНИЕ

Расчетно-аналитическая работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана с учетом основополагающих законодательных, инструктивных документов, определяющих основную направленность и содержание учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе.

В качестве одного из разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» самоконтроль занимающихся представляет собой педагогический процесс, способствующий формированию компетенций, которые направлены на усвоение и понимание студентами не физкультурных вузов диагностики состояния организма, использования методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической подготовленности, физического развития, телосложения и функционального состояния организма.

Использование средств и методов самоконтроля в практических занятиях физической культурой будет способствовать формированию у студентов знаний, умений и навыков физического самосовершенствования, здорового образа и стиля жизни.

Целью самоконтроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся.

Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие основных физических (двигательных) качеств. Важную роль здесь играют не только пути их развития и совершенствования, но и средства их контроля, особенно педагогического. Одним из видов контроля за состоянием организма является самоконтроль.

Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом. Регулярно проводимый самоконтроль физической подготовленности помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Тема. Гипоксические пробы

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

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

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

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

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

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.

Задание. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

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

Средние значение пробы Штанге:

- для девушек - 35 -45 с,
- для юношей - 50 - 60 с;
- для спортсменок - 45 -55 с и более;
- для спортсменов - 65 -75 с и более.

Выводы _____
_____

2. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Определение функциональной способности сердечно-сосудистой системы (ССС) необходимо для оценки общей тренированности спортсмена или физкультурника, так как кровообращение играет важную роль в удовлетворении повышенного обмена веществ, вызванного мышечной деятельностью.

Высокий уровень развития функциональной способности аппарата кровообращения, как правило, характеризует высокую общую работоспособность.

В комплексной методике исследования ССС большое внимание в спортивной медицине уделяется изучению динамики ее показателей в связи с выполнением физической нагрузки и в этом направлении разработано достаточно большое количество функциональных проб с физической нагрузкой.

Пульсометрия

Важное значение при исследовании ССС придается правильной оценке пульса. Пульсом (от лат. pulsus - толчок) называется толчкообразные смещения стенок артерий при заполнении их кровью, выбрасываемой при систоле левого желудочка.

Пульс определяется с помощью пальпаторной методики на одной из периферических артерий. Обычно пульс подсчитывается на лучевой артерии.

К основным характеристикам пульса относятся:

1. Частота
2. Наполнение
3. Напряжение
4. Ритмичность

Частота. У взрослого человека частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое колеблется от 60 до 90 ударов в минуту. На ЧСС влияют положение тела, пол и возраст человека. Повышение ЧСС более 90 ударов в минуту называется **тахикардией,** а понижение ЧСС менее 60 ударов в минуту - **брадикардией.**

Наполнение. Наполнение пульса оценивается как хорошее, если при наложении трех пальцев на лучевую артерию пульсовая волна прощупывается хорошо; как удовлетворительное - при небольшом надавливании на артерию пульс достаточно легко подсчитывается; как плохое - пульс с трудом улавливается при надавливании.

Напряжение. Напряжение пульса - это состояние тонуса артерии и оценивается как мягкий пульс, свойственный здоровому человеку, и твердый - при нарушении тонуса артериального сосуда (при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении).

Ритмичность. Для определения ритмичности пульс подсчитывается на левой лучевой артерии по 10-секундным отрезкам времени 6 раз подряд.

Ритмичным считается пульс в том случае, если количество ударов за 10-секундные промежутки времени не отличаются более чем на один удар (например, 10 - 11 - 10 - 10 - 11 - 10).

Аритмичность пульса - это значительные различия числа сердечных сокращений за 10-секундные отрезки времени (например: 11 - 9 - 10 - 13 - 8 - 10).

Пример протокола для определения ритмичности пульса

10	10	10	10	10	10	ЧСС за 1 мин.

Задание .Исследовать показатели пульса в покое

Протокол.Пульсометрия
дата _____

1. Частота сердечных сокращений _____ уд/мин
2. Наполнение _____
3. Напряжение _____
4. Ритмичность _____

10	10	10	10	10	10	ЧСС за 1 мин.

Выводы _____
_____

3. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы

Исследование сердечно-сосудистой системы в покое и после физической нагрузки дает возможность лучше определить адаптацию сердца к работе и правильно распределить лиц, занимающихся физической культурой и спортом, на медицинские группы. Также эта оценка позволяет исключить ошибки при допуске занимающихся к соревнованиям или тренировкам, особенно после перенесенных заболеваний. Такие исследования дают возможность выявить скрытые нарушения со стороны ССС.

Даже при определенных нарушениях со стороны ССС, выявленных в покое, физическая нагрузка поможет оценить насколько серьезно, и в какой степени снижена адаптация сердца к нагрузке и позволяет давать обоснованные рекомендации по корректированию физической нагрузки.

Трехмоментная комбинированная проба Летунова

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

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

Данная проба позволяет исследовать функциональные способности ССС у спортсменов.

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

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

Методика проведения

В покое. В исходном положении сидя на стуле у обследуемого лица измеряются показатели ЧСС. Выполняется 1-я нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд. После нагрузки в том же исходном положении измеряются ЧСС. Причем ЧСС подсчитывается за первые 10 секунд.

После 3-х минутного восстановления проводится 2-я нагрузка: бег на месте в максимальном темпе с высоким подниманием бедра. После нагрузки проводятся аналогичные измерения ЧСС в течение 4 минут восстановления.

Далее выполняется 3-я нагрузка: 2-3 минутный бег на месте с высоким подниманием бедра. По окончании нагрузки в течение 5 минут исследуются показатели пульса и артериального давления. Все полученные данные заносятся в протокол исследования.

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

Протокол. Проба Летунова.

Дата обследования_____

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

Выводы _____
_____

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

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

Различают пять типов реакции на нагрузку:

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

Последние четыре типа реакции считаются патологическими.

Нормотонический тип реакции характеризуется следующими особенностями:

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

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

Гипотонический (астенический) тип реакции характеризуется значительным учащением пульса в то время, как систолическое АД повышается слабо или остается прежним. Диастолическое АД не меняется или несколько повышается, следовательно, пульсовое давление не только не увеличивается, но даже снижается. Время восстановления — замедленное.

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

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

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

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

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

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

4. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 1.

Шкала оценок самочувствия, активности и настроения

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

Задание. Исследовать самочувствие, активность, настроение.

Протокол. Самооценка самочувствия, активности и настроения

Дата	**Самочувствие**	**Активность**	**Настроение**

Выводы
_____
_____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

оценка «*зачтено*» – обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы

оценка «*не зачтено*» – обучающийся не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебно-методическое пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 249 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 444 с.
3. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование /Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич, Е.В. Черных, И.Л. Мещеряков. — М.: Академия, 2002.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. — Гардарики, 2007. — 368 с.
5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов /В.И. Дубровский. — М.: ВЛАДОС, 1998. — 562 с.
6. Куртев, С.Г. Исследование кардиореспираторной системы спортсменов: учебно-методическое пособие / С.Г. Куртев.— Омск: СибГАФК, 2000. — 40 с.
7. Пягай, Л.П. Практикум по курсу спортивной медицины. — учебно-методическое пособие /Л.П. Пягай. — Тобольск, ТГПИ им.Д.И. Менделеева, 2003. — 72 с.
8. Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. — учебно-методическое пособие / А.С. Солодков. — Л: ГДОЛИФК, 1988. — 38 с.
9. Судаков, К.В. Физиология: основы и функциональные системы / Курс лекций. — М.: Медицина, 2000.— 114 с.

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

Факультет _____

Кафедра физической культуры и спорта

Контрольная работа
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки
36.03.02 Зоотехния

ТЕМА: Исследование физического развития и функционального состояния кардио-респираторной системы обучающихся при физических нагрузках

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

Проверил: канд. пед. наук, доцент
кафедры физической культуры и спорта
Фамилия И.О.

ОМСК 2021

1. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Антропометрия

Антропометрия — измерение человеческого тела. Для получения объективных данных, измерения следует проводить в утреннее время. Инструменты должны быть стандартными и проверенными.

Измерение роста

Рост измеряют стоя и сидя с помощью ростомера. Ростомер представляет собой укрепленную на подставке вертикальную линейку с подвижной планкой, откидным сидением. На вертикальной линейке имеется две шкалы: светлая шкала используется для измерения роста стоя, отсчет ведется от площади подставки; темная шкала - для измерения роста сидя, отсчет ведется по поверхности откидного сиденья. Показания роста следует считывать по нижнему краю подвижной планки.

Измерение роста стоя: обследуемый становиться босыми ногами на площадку ростомера, принимает правильную осанку и касается вертикальной линейки ростомера пятками, ягодицами, спиной между лопатками. Необходимо следить за тем, чтобы наружный угол глаз и козелки ушных раковин находились на горизонтальной линии.

Измерение окружности грудной клетки

Измерение производят сантиметровой лентой, которую нужно накладывать плотно к телу.

Окружность грудной клетки измеряют на вдохе (ОГКвдох), на выдохе (ОГКвыдох). Сантиметровую ленту накладывают под прямым утлом к лопаткам, а спереди на уровне места прикрепления четвертого ребра к грудине. У юношей этому уровню соответствует нижний край околососковых кружков, у женщин сантиметровую ленту накладывают поверх грудных желез. При измерении обследуемый не должен менять позу, приподнимать плечи или сводить их вперед. Измерения производят с точностью до 1 сантиметра. После измерения окружностей грудной клетки на вдохе и выдохе, рассчитывается окружность грудной клетки в паузе (ОГКп) по формуле:

Окружность грудной клетки в паузе (см) ОГКп = (ОГКвдох + ОГКвыдох) / 2.

Экскурсия (ОГКэ) - функциональная величина, которую рассчитывают как разницу между ОГКвдох - ОГКвыдох.

Задание: Провести измерение окружностей грудной клетки.

Результат_____

Интерпретация результатов:

5 и менее - недостаточное развитие;

5 – 8 - среднее развитие;

8 и более - хорошее развитие.

Выводы _____

1.2. Оценка физического развития по методу индексов

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

Весо-ростовые индексы

Индекс Брока-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: Вычислить должный вес тела.

Результат_____
Выводы _____

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: Рассчитайте должную плотность тела.

Результат_____

Выводы _____

Индексы пропорциональности

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

ИЭр = ОГКп - 0,5 роста стоя х 100 (%) _____

Средние данные:

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

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

Задание: Рассчитайте индекс Эрисмана.

Результат_____

Выводы _____

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.

Задание: Рассчитайте индекс Пинье.

Результат_____

Выводы _____

2. ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМ ЧЕЛОВЕКА

2.1. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания

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 закрытом рте.

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: Исследовать показатели системы внешнего дыхания.

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генча		
Проба Штанге		

Средние значения пробы Генча:
- для не спортсменов – 20 - 40 с;
- для спортсменов – более 40 - 60 с.

Средние значение пробы Штанге:
- для девушек - 35 - 45 с,
- для юношей - 50 - 60 с;
- для не спортсменов - 40 - 60 с;
- для спортсменов - 90 -120 с.

Выводы _____

2.2 Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Определение функциональной способности сердечно-сосудистой системы (ССС) необходимо для оценки общей тренированности спортсмена или физкультурника, так как кровообращение играет важную роль в удовлетворении повышенного обмена веществ, вызванного мышечной деятельностью.

Высокий уровень развития функциональной способности аппарата кровообращения, как правило, характеризует высокую общую работоспособность.

В комплексной методике исследования ССС большое внимание в спортивной медицине уделяется изучению динамики ее показателей в связи с выполнением физической нагрузки и в этом направлении разработано достаточно большое количество функциональных проб с физической нагрузкой.

Пульсометрия

Важное значение при исследовании ССС придается правильной оценке пульса. Пульсом (от лат. pulsus - толчок) называется толчкообразные смещения стенок артерий при заполнении их кровью, выбрасываемой при систоле левого желудочка.

Пульс определяется с помощью пальпаторной методики на одной из периферических артерий. Обычно пульс подсчитывается на лучевой артерии.

Частота сердечных сокращений. У взрослого человека частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое колеблется от 60 до 90 ударов в минуту. На ЧСС влияют положение тела, пол и возраст человека. Повышение ЧСС более 90 ударов в минуту называется тахикардией, а понижение ЧСС менее 60 ударов в минуту - брадикардией.

Задание – Измерить частоту сердечных сокращений (пальпаторно).

Результат_____

Выводы _____

Ортостатическая проба

Ортостатическая проба позволяет оценить деятельность сердечно-сосудистой системы и уровень восстановления после отдыха. Для того необходимо утром, проснувшись, спокойно полежать 2 – 3 минуты, затем измерить частоту сердечных сокращений за одну минуту и встать. Через 1 – 2 минуты вновь измерить пульс, теперь в положении стоя. У хорошо тренированного человека разница колеблется в пределах 6 – 8 ударов в минуту. Чем выше разница, тем ниже тренированность. Если разница достигает 20 ударов в минуту и более, необходимо обратиться к врачу. По результатам проведения пробы необходимо заполнить протокол и сделать заключение (табл. 1).

Задание: Провести ортостатическую пробу.

Таблица 1

Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 10	Отлично
Менее 15	Хорошо
Менее 20	Удовлетворительно
Более 20	Неудовлетворительно

Результат_____

Выводы _____

Определение артериального давления

Артериальное давление — это давление, развиваемое кровью в артериальных сосудах организма.

Артериальное давление — интегральный показатель, отражающий результат взаимодействия многих факторов: систолического объема сердца, скорости выброса крови из желудочков сердца, частоты и ритма сердечных сокращений, сопротивления стенок артерий растягиванию, суммарного сопротивления кровотоку так наз. резистивных сосудов, или сосудов сопротивления (сосуды, имеющие малый просвет), суммарного объема так наз. емкостных сосудов (в основном вен), объема циркулирующей крови, ее вязкости, гидростатического давления столба крови. Различают систолическое и диастолическое давление. Физиологической нормой артериального давления является: для лиц 17-20 лет АД (систолическое)100-120 мм.рт.ст., АД (диастолическое) 70-80.; для лиц 21-60 лет – АД (систолическое) до 140 и АД (диастолическое) до 90 мм.рт.ст.

Задание: Измерить АД.

Результат_____

Выводы _____

Оценка адаптационного потенциала

Для оценки АП используется одна из наиболее простых формул, обеспечивающих точность распознавания более 70 % (по сравнению с экспертными оценками), которая основана на использовании наиболее простых и общедоступных методов исследования – измерения частоты пульса и уровня артериального давления, роста и массы тела. Первичные значения подставить в формулу:

$$АП = 0{,}001 \times (ЧСС) + 0{,}014 \times (СД) + 0{,}008 \times (ДД) + 0{,}014 \times (В) + \\ + 0{,}009 \times (М) – 0{,}009 \times (Р) – 0{,}273,$$

где АП – адаптационный потенциал;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. / м;
В – возраст в годах;
СД — систолическое артериальное давление, мм рт. ст.;
ДД — диастолическое артериальное давление, мм рт. ст.;
ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. / мин;
М – масса тела, кг; Р – рост испытуемого, см.
Задание – Рассчитать адаптационный потенциал.

Таблица 2

Шкала определения адаптационного потенциала

Пороговые значения ФС, баллы	Адаптационный потенциал
Менее 2,59	Удовлетворительная адаптация
2,60 – 3,09	Напряжение механизмов адаптации
3,10 – 3,59	Неудовлетворительная адаптация
Более 3,60	Срыв адаптации

Результат_____
Выводы _____

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. http://www.studentlibrary.ru
2. Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - М. : Академия, 2013. - 528 с.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с.
4. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с.
5. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2016. - 424 с.
6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. - Электрон. текстовые дан. - Минск : Высш. шк., 2014. - 350 с. http://www.studentlibrary.ru
7. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014.- 220 с. http://znanium.com

3.1.2. ВОПРОСЫ
для проведения входного контроля
ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ВХОДНОМУ КОНТРОЛЮ ПО ОСТАТОЧНЫМ ЗНАНИЯМ ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ДИСЦИПЛИН

1. Дайте определение понятия «физическая культура»;

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

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

3.1.3 Средства для текущего контроля

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы

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

ОБЩИЙ АЛГОРИТМ
самостоятельного изучения темы

№	СОДЕРЖАНИЕ
1	Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на задание для самоконтроля).
2	Выполнить расчеты и заполнить протоколы.
3	Оформить отчётный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями
4	Предоставить отчётный материал в ИОС

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
самостоятельного изучения темы

оценка «*зачтено*» – обучающийся ответил на поставленные вопросы
оценка «*не зачтено*» – обучающийся не ответил на поставленные вопросы

3.1.4. ВОПРОСЫ
для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Тема 1. Исследование физического развития
1. Что такое физическое развитие человека?
2. Какие методы физическое развитие человека Вы знаете?
3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?

Тема 2. Исследование физической подготовленности
1. Какие физические качества составляют физическую подготовленность человека?
2. Методы исследования силовых способностей человека?
3. Методы исследования скоростных способностей человека?
4. Методы исследования гибкости человека?
5. Методы исследования выносливости человека?
6. Методы исследования координационных способностей человека?

Тема 3. Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках
1. Что такое пульсометрия?
2. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы?
3. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?

Тема 4. Средства и методы совершенствования физических качеств.
11. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты?
12. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости?
13. Какие средства и методы используются для совершенствования силы?
14. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости?
15. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ
самоподготовки по темам практических (семинарских) занятий

оценка «*зачтено*» – обучающийся ориентируется в терминологии по теме лекции, без ошибок предоставил протоколы исследования.

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

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

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ КОНТРОЛЮ ПО РАЗДЕЛАМ 1 – 2

1. Что входит в функции медицинского контроля?
а) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
б) планирование учебно-тренировочной нагрузки;
в) определение повседневной подготовленности обучающихся.

2. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится:
а) к самоконтролю;
б) к педагогическому контролю;
в) к медицинскому контролю.

3. Текущий педагогический контроль позволяет определить:
а) повседневные изменения в подготовленности;
б) долгосрочные изменения в подготовленности обучающихся;
в) перспективные изменения функционального состояния.

4. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются:
а) самоконтролем и медицинским контролем;
б) самоконтролем и педагогическим контролем;
в) медицинским и педагогическим контролем.

5. Дневник самоконтроля является средством:
а) самонаблюдения и педагогического контроля;
б) врачебного и педагогического контроля;
в) врачебного контроля и самостоятельного наблюдения.

6. Самонаблюдение это метод:
а) самоконтроля обучающихся;
б) педагогического контроля;
в) медицинского контроля;

7. Что является субъективным показателем самоконтроля?
а) вес тела;
б) частота сердечных сокращений;
в) самочувствие;
г) артериальное давление.

8. Оценка работоспособности относится:
а) к субъективным показателям самоконтроля;
б) к объективным показателям самоконтроля;
в) оба варианта правильные;

9. Что является объективным показателем самоконтроля?
а) аппетит;
б) частота сердечных сокращений;
в) самочувствие;
г) сон.

10. Определение частоты дыхания это:
а) объективный показатель самоконтроля;
б) субъективный показатель самоконтроля;
в) показатель физического развития.

11. Тест Купера оценивает:
а) работоспособность;
б) быстроту;
в) гибкость;
г) выносливость.

12. Гарвардский степ-тест проводится:
а) восхождением на ступеньку;

б) бегом на 1000 м;
в) прыжками в длину;
г) бегом на 3000 м.

13. Гарвардский степ-тест определяет:
а) работоспособность;
б) быстроту;
в) динамику восстановительных процессов;
г) силу.

14. Проба Генчи связана:
а) с задержкой дыхания на вдохе;
б) с задержкой дыхания на выдохе;
в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

15. Проба Штанге проводится с использованием:
а) с задержкой дыхания на вдохе;
б) с задержкой дыхания на выдохе;
в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

16. В процессе жизнедеятельности человек испытывает влияние факторов окружающей среды:
а) индивидуальное;
б) смешанное;
в) комплексное.

17. Что такое гипердинамия?
а) избыточная двигательная активность;
б) недостаточная двигательная активность;
в) оптимальная двигательная активность.

18. Что такое резистентность?
а) недостаточная сопротивляемость организма;
б) повышенная сопротивляемость организма;
в) повышенная утомляемость.

19. Нарушение биологических ритмов ведет:
а) повышенной работоспособности;
б) повышенной двигательной активности;
в) снижению работоспособности.

20. Что не является социально-экономическими факторами физической культуры?
а) социально-экономические взаимоотношения;
б) повышенная двигательная активность;
в) нормативно правовые контакты.

21. Что является основной функцией организма спортсмена?
а) работа зрительного анализатора;
б) потоотделение;
в) метаболизм.

22. Понятие «гомеостаз» предполагает:
а) улучшенную работу зрительного анализатора;
б) постоянство среды организма;
в) метаболизм.

23. Гуморальная регуляция двигательной активности осуществляется:
а) путем синтеза гормонов;
б) повышенной нервной регуляцией;
в) оба фактора присутствуют.

24. Какое количество уровней физического развития?
а) два;
б) пять;
в) три.

25. Что такое основной обмен?
а) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма;
б) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма и количество энергии, необходимое для усвоения пищи;
в) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма, количество энергии, затрачиваемое на усвоение пищи и выполнения двигательной активности.

26. Материальные ценности физической культуры это:
а) спортивные сооружения, инвентарь;
б) комплексы физических упражнений;
в) методы физического воспитания;
г) спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений.

27. Комплексы физических упражнений это:
а) материальные ценности физической культуры;
б) духовные ценности физической культуры;
в) методы физического воспитания;
г) материальные и духовные ценности физической культуры.

28. Спортивные сооружения, инвентарь это:
а) материальные ценности физической культуры;
б) духовные ценности физической культуры;
в) средства физического воспитания;
г) материальные ценности и средства физического воспитания.

29. Что является духовными ценностями физической культуры?
а) информационные ресурсы, этические ценности;
б) оборудование, спортивная экипировка;
в) медицинское обеспечение;
г) оборудование, спортивная экипировка и медицинское обеспечение.

30. Что предполагает социальная направленность физической культуры?
а) обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся;
б) организация межличностного взаимодействия;
в) развитие физических качеств;
г) спортивное совершенствование.

31. Организация межличностного общения обучающихся является:
а) организационной функцией физической культуры;
б) социальной функцией физической культуры;
в) воспитательной функцией физической культуры;
г) реабилитационной функцией физической культуры.

32. Что относится к фоновым видам физической культуры?

а) оздоровительная тренировка;
б) спортивные состязания;
в) академические занятия в плане учебного дня;
г) самостоятельные занятия.

33. Туризм и физкультурно-спортивные развлечения являются:
а) фоновой физической культурой;
б) профессионально-прикладной физической культурой;
в) оздоровительно-реабилитационной физической культурой.

34. Оздоровительная физическая культура это:
а) лечебная физическая культура;
б) утренняя гигиеническая гимнастика;
в) физкультурно-спортивные развлечения;
г) бег на различные дистанции.

35. Профессионально-прикладная физическая культура включает в себя:
а) академические занятия в вузе;
б) физкультурные паузы в режиме рабочего дня;
в) занятия в спортивных секциях.

36. Вводная гимнастика на производстве относится:
а) к оздоровительной физической культуре;
б) к профессионально-прикладной физической культуре;
в) к фоновой физической культуре
г) к оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуре;
д) к профессионально-прикладной и фоновой физической культуре.

37. Физические упражнения это:
а) методы физической культуры;
б) принципы физического воспитания;
в) средства физической культуры.

38. К средствам физической культуры относятся:
а) постоянство и систематичность занятий физическими упражнениями;
б) физические упражнения;
в) круговая физическая тренировка;
г) бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка.

39. Что является составляющей операционального компонента физической культуры?
а) мотивы занятий физическими упражнениями;
б) физическое развитие;
в) физическое самовоспитание.

40. Двигательные навыки являются составляющей частью:
а) мотивационно-ценностного компонента физической культуры;
б) практико-деятельностного компонента физической культуры;
в) операционального компонента физической культуры.

41. Формирование потребности в занятиях физической культурой относится:
а) к мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
б) к практико-деятельностному компоненту физической культуры;
в) к операциональному компоненту физической культуры;

42. Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни обучающегося составляет:

а) мотивационно-ценностный компонент физической культуры;
б) практико-деятельностный компонент физической культуры;
в) операциональный компонент физической культуры

43. Судейство соревнований относится:
а) к мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
б) к практико-деятельностному компоненту физической культуры;
в) к операциональному компоненту физической культуры.

44. Сколько существует стадий формирования двигательного навыка?
а) три;
б) пять;
в) семь.

45. Какова величина вклада наследственности в уровень здоровья обучающегося?
а) 20 %;
б) 10 %;
в) 50%.

46. Какова величина вклада окружающей среды в уровень здоровья обучающегося?
а) 20 %;
б) 10 %;
в) 50%.

47. Какова величина вклада образа жизни в уровень здоровья обучающегося?
а) 20 %;
б) 10 %;
в) 50%.

48. В какой степени снижается сила мускулатуры человека после выкуривания одной сигареты?
а) 20 %;
б) 15 %;
в) 50%.

49. Употребление алкоголя нарушает в организме обучающегося:
а) действие центральной нервной системы;
б) режим труда и отдыха;
в) мотивацию к учебной деятельности.

50. Какое количество приемов пищи в сутки должно быть?
а) 2 – 3;
б) 3 – 4;
в) 7 – 8.

51. Какова оптимальная продолжительность перерывов между приемами пищи?
а) 2 – 3 часа;
б) 5 – 6 часов;
в)7 – 8 часов.

52. Какова норма недельного объема двигательной активности обучающегося?
а) 10 – 14 часов;
б) 7 – 8 часов;
в) 3 – 4 часа.

53. Спортивная мотивация это:
а) побуждение к двигательной активности;

б) желание осуществлять трудовую деятельность;
в) необходимость в занятиях ЛФК.

54. Внешняя мотивация:
а) не связана с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами;
б) связана не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности;
в) связана и с содержанием определенной деятельности, и обусловлена внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

55. Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:
а) на отрицательных стимулах;
б) на положительных стимулах;
в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

56. Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:
а) на отрицательных стимулах;
б) на положительных стимулах;
в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

57. Устойчивая мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:
а) на отрицательных стимулах;
б) на положительных стимулах;
в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

58. Неустойчивая мотивация к занятиям физкультурой:
а) основана на отрицательных стимулах;
б) не требует дополнительного подкрепления;
в) требует дополнительного подкрепления.

59. Какие основные физические тесты, используются в учебном процессе вуза?
а) бег на 100 м, бег на 2000 – 3000 м, силовые упражнения;
б) бег 700 м, бег 4000 – 5000 м, упражнения на гибкость;
в) бег 30 м, бег 1500 – 2000 м, скоростно-силовые упражнения.

60. К избыточной массе тела приводит нарушение:
а) питания и двигательного режима;
б) режима труда и отдыха и повышенная физическая активность;
в) режима труда и отдыха и пониженная физическая активность

61. Утренняя гигиеническая гимнастика это:
а) самостоятельное занятие физической культурой;
б) вид учебно-тренировочного занятия;
в) соревновательное упражнение.

62. Упражнения в течение дня это:
а) самостоятельное занятие физической культурой;
б) вид учебно-тренировочного занятия;
в) соревновательное упражнение.

63. Самостоятельные тренировочные занятия это:
а) самостоятельное занятие физической культурой;
б) вид учебно-тренировочного занятия;
в) соревновательное упражнение.

64. Оздоровительная ходьба улучшает:
а) зрение;

б) обмен веществ;
в) усвоение пищи.

65. Задача самостоятельных тренировочных занятий обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе заключается:
а) в развитии силовых способностей;
б) в повышении работоспособности.
в) в ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

66. Что относится к физическим показателям нагрузки?
а) интенсивность и объем;
б) ударный объем крови;
в) частота сердечных сокращений.

67. Что относится к физиологическим показателям нагрузки?
а) интенсивность и объем;
б) ударный объем крови;
в) темп движений.

68. Частота пульса является:
а) физиологическим показателем нагрузки;
б) физическим показателем нагрузки;
в) физиологическим и физическим показателем нагрузки.

69. Продолжительность выполнения нагрузки является:
а) физиологическим показателем нагрузки;
б) физическим показателем нагрузки;
в) физиологическим и физическим показателем нагрузки.

70. Физическая нагрузка относится к смешанной зоне интенсивности если ЧСС составляет:
а) 131 – 150 уд./мин.;
б) 151 − 180 уд./мин.;
в) 181 – 220 уд./мин.

71. Что такое «общая физическая подготовка»?
а) физические упражнения реабилитационной направленности;
б) физические упражнения, направленные на развитие быстроты;
в) процесс развития двигательных качеств.

72. Что не является задачей ОФП?
а) приобретение общей, выносливости;
б) профилактика сколиоза;
в) улучшение ловкости.

73. Сколько существует физических качеств?
а) пять,
б) три,
в) восемь.

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

75. Выносливость это способность:

а) противостоять утомлению;

б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;

в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

76. Скоростная выносливость это способность:

а) противостоять утомлению;

б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;

в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

77. Ловкость это способность:

а) противостоять утомлению;

б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;

в) быстро овладевать новыми движениями.

78. Гибкость это способность:

а) способность выполнять движения с большой амплитудой;

б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;

в) быстро овладевать новыми движениями.

79. Процесс специальной физической подготовки направлен:

а) на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины;

б) на реабилитацию организма после заболевания;

в) на профилактику заболеваемости организма.

80. Что является целью спорта высших достижений?

а) достижение максимально возможных спортивных результатов;

б) реабилитация организма после заболевания;

в) профилактика заболеваемости организма.

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

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

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА
проведения зачета

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

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ

Фонд оценочных средств учебной дисциплины
Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 36.03.02 – Зоотехния

1). Рассмотрен и одобрен в качестве базового варианта:
а) На заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта; протокол №10 от 13 мая 2021 г. старший преподаватель кафедры _____ Сумина В.В.
б) На заседании методической комиссии по направлению 36.03.02 Зоотехния протокол №10 от 10.06. 2021 г. Председатель МКН – специальности 36.03.02 канд.с.-х. наук, доцент _____ И.А. Коршева
2) Рассмотрен и одобрен внешним экспертом
Доцент каф. «Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВО СибГАДИ канд.пед.наук, доцент_____ О.Н. Кривощекова

Подпись О.Н. Кривощековой удостоверяю
М.Н.Бухарова

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ

к фонду оценочных средств учебной дисциплины в составе ОПОП
36.03.02 – Зоотехния
Б1.О.33 Физическая культура и спорт
Направленность (профиль) «Зоотехнология и агробизнес»

Ведомость изменений

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

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины
в составе ОПОП 36.03.02 Зоотехния

Ведомость изменений

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