

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 06.10.2023 15:05:51

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4110bb1bb9ac98e5138039227ed1ada207c0ae4114912098a7a

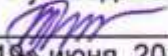
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»

Факультет ветеринарной медицины

ОПОП по специальности 36.05.01 Ветеринария

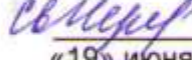
СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

 Т.В.Бойко
«19» июня 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан

 С.В. Чернигова
«19» июня 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Дисциплины

Б1.О.35 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) - Ветеринарная медицина

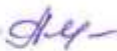
Обеспечивающая преподавание дисциплины
кафедра физической культуры и спорта

Разработчик РП:
старший преподаватель

 И.А. Сухорукова

Внутренние эксперты:

Председатель МК,
канд.ветер.наук, доцент

 И.Г.Алексеева

Начальник управления информационных
технологий

 П.И. Ревякин

Заведующий методическим отделом УМУ

 Г.А. Горелкина

Директор НСХБ

 И.М. Демчукова

Омск 2019

1. ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ЕЕ СТАТУС

1.1 Основания для введения дисциплины в учебный план:

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 36.05.01 Ветеринария, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 22.09.2017 г. № 974;
- Основная образовательная программа подготовки специалиста по специальности 36.05.01 – Ветеринария, специализация «Ветеринарная медицина»

1.2 Статус дисциплины Б1.О.35 Физическая культура и спорт в учебном плане:

- относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины» ОПОП.
- является дисциплиной обязательной для изучения¹.

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

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

2.1 Процесс изучения дисциплины в целом направлен на подготовку обучающегося к к врачебной; экспертно-контрольной, научно-образовательной видам деятельности; к решению им профессиональных задач, 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 физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

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	ИД-1УК7 Обеспечивает должный уровень физического развития для 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	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление 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.

			культуры		
		ИД-2УК7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровье- сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессионал ьной деятельности	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленно сти	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
		Наличие умений	Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. придерживаться здорового образа жизни	1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире. 2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни. 3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни			Опрос

				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 и практическая работа
		Наличие умений	Умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	Не умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	1. Имеет представление о составлении комплекса необходимых прикладных физических упражнений. 2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений. 3. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений.	
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	Не владеет самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о методах самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 2. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 3. Способен выполнить самодиагностику и самооценку физического развития и физической подготовленности.	

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)	Терминология и понятия по предмету физическая культура	-	Б1.В.10 Элективные курсы по физической культуре

* - 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 семестре 1 курса очной формы обучения и на 2 курсе – заочной формы обучения

Продолжительность семестра 16 5/6 недель очной и 36 недель заочной форм обучения

Общая трудоемкость дисциплины 2 з.е. – 72 час.

Вид учебной работы	Трудоемкость, час			
	семестр, курс*			
	очная форма		заочная форма	
	1 сем.	2 сем.	1 курса	2 курса
1. Аудиторные занятия, всего	24	-	-	4
- лекции	8	-	-	2
- практические занятия (включая семинары)	16	-	-	2
- лабораторные работы	-	-	-	-
2. Внеаудиторная академическая работа	48			64
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:				
Выполнение и сдача/защита индивидуального/группового задания в виде расчетно-аналитических и практических работ		-	-	
- - Расчетно-аналитическая работа	16	-	-	20
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы	16	-	-	40
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	14	-	-	-
2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):	2	-	-	-
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины	зачет		-	4
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины: 72	Часы	72	-	72
	Зачетные единицы	2	-	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				ВАРС			
			всего	лекции	занятия		всего			фиксированные виды
практические (всех форм)	лабораторные									
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10
Очная форма обучения										
1	Теоретические основы физической культуры и спорта									
	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	6	2	2	-	-	4	4		УК-7.1 УК-7.2
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	6	2	2	-	-	4	4		УК-7.1 УК-7.2

	1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе	6	2	2	-	-	4	4		УК-7.1 УК-7.2
	1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	6	2	2	-	-	4	4		УК-7.1 УК-7.2
2	Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом									
	2.1 Исследование и оценка физического развития	12	4	-	4		8	8		УК-7.1 УК-7.2
	2.2. Исследование и оценка физической подготовленности	12	4	-	4		8	8		УК-7.1 УК-7.2
	2.3. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках	12	4	-	4		8	8		УК-7.1 УК-7.2
	2.4. Исследование и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания при физических нагрузках	12	4	-	4		8	8		
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	×	зачет	
Итого по дисциплине		72	24	8	16	-	48	48		
Заочная форма обучения										
1	Теоретические основы физической культуры и спорта						32	32		
	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	10	2	2	-	-	8	8		УК-7.1 УК-7.2
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	8	-	-	-	-	8	8		УК-7.1 УК-7.2
	1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе	8	-	-	-	-	8	8		УК-7.1 УК-7.2
	1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	8	-	-	-	-	8	8		УК-7.1 УК-7.2
2	Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом		-	-	-	-	32	32		
	2.1 Исследование и оценка физического развития	10	2		2	-	8	8		УК-7.1 УК-7.2
	2.2. Исследование и оценка физической подготовленности	8	-	-	-	-	8	8		УК-7.1 УК-7.2
	2.3. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках	8	-	-	-	-	8	8		УК-7.1 УК-7.2
	2.4. Исследование и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания при физических нагрузках	8	-	-	-	-	8	8		УК-7.1 УК-7.2
	Промежуточная аттестация - контроль	4	×	×	×	×	×	×	зачет	
Итого по дисциплине		72	4	2	2	-	64	64	4	

4.2 Лекционный курс.

Тематический план чтения лекций по разделам дисциплины

№		Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по разделу, час.		Применяемые интерактивные формы обучения
раздела	лекции		очная формы обучения	заочная формы обучения	
1	2	3	4		5
1	1	Тема 1.1: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	2		Лекция - презентация
		1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»			
		2. Средства физической культуры и спорта			
		3. Методы физической культуры и спорта			
1	2	4. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки.	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.			
2	3	3. Система внешнего дыхания.	2	2	-
		4. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.			
		Тема 1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе			
		1. Основные средства и методы совершенствования силовых способностей			
2	4	2. Основные средства и методы совершенствования быстроты.	2		-
		3. Основные средства и методы совершенствования выносливости.			
		4. Основные средства и методы совершенствования ловкости.			
		5. Основные средства и методы совершенствования гибкости.			
		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			8	- 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

№		Тема занятия / Примерные вопросы на обсуждение (для семинарских занятий)	Трудоемкость по разделу, час.		Используемые интерактивные формы**	Связь занятия с ВАРС*
раздела (модуля)	занятия		очная форма	заочная форма		
1	2	3	4	5	6	7
2	1	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития	4	2	Работа в малых группах	осп
		Исследование и оценка физического развития методом соматоскопии				
		Исследование и оценка физического развития методом антропометрии и методом индексов.				
2	2	Тема 2.2: Исследование и оценка физической подготовленности	4	-	Работа в малых группах	осп
		1. Исследование и оценка силовых способностей.				
		2. Исследование и оценка координационных способностей.				
2	3	Тема 2.3: Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках	4	-	Работа в малых группах	осп
		1. Исследование реакции CCC на дозированную физическую нагрузку.				
		2. Методика проведения пробы гипоксических проб.				
2	4	Тема 2.4: Методика совершенствования физических качеств	4	-	Работа в малых группах	осп
		1. Методика проведения тестирования физических качеств.				
		2. Методика составления комплекса упражнений.				
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.	
- очная		16	-очная форма обучения		16	
- заочная форма обучения		2	- заочная форма обучения		2	
В том числе в форме семинарских занятий		-			-	
- заочная форма обучения		-			-	
* Условные обозначения: ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; УЗ СРС – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; ПР СРС – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.						
** название МООК, название ВУЗа разработчика, «Физическая культура», ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, название платформы ОмГАУ-Moodle https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/ (02.09.2019г.) «Теория физической культуры», Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, название платформы ОмГАУ-Moodle https://stepik.org/ (02.09.2019г.)						
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 защита курсового проекта по дисциплине

Не предусмотрено программой.

5.1.2. Выполнение и сдача рефератов

Не предусмотрено

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

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

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

Задание 1. Провести измерение окружностей тела.

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

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

2. Оценка физического развития по методу индексов

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

2.1. 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.

$ИЭр = ОГК \text{ пауза} - 0,5 \text{ роста стоя} \times 100 (\%)$

3.2. Индекс Пинье

$ИП = P - (B + O)$

3.3. Индекс Мануври характеризует длину ног.

$ИМ = (\text{длина ног} / \text{рост сидя}) \times 100$

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. $(\text{окр. правого плеча} + \text{окр. левого плеча}) / 2 = 36 \% \text{ ОГК};$
6. $(\text{окр. правого предплечья} + \text{окр. левого предплечья}) / 2 = 36 \% \text{ ОГК}.$

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.

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

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

Задание. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Выводы _____

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

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

<i>зачтено</i>	обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы
<i>не зачтено</i>	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.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

зачтено	обучающийся правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы
не зачтено	обучающийся неправильно 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 обучения			
2	Исследование и оценка физического развития Вопросы: 1. Что такое физическое развитие человека? 2. Какие методы физического развития человека Вы знаете? 3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?	4	Расчетно-аналитическая работа
	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?	4	Расчетно-аналитическая работа

	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?	4	Расчетно-аналитическая работа
	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?	4	Расчетно-аналитическая работа
Заочная форма обучения			
2	Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе Вопросы: 1. Какие физические качества составляют физическую подготовленность человека? 2. Оценка исследования силовых способностей человека? 3. Оценка исследования скоростных способностей человека? 4. Оценка исследования гибкости человека? 5. Оценка исследования выносливости человека? 6. Оценка исследования координационных способностей человека?	20	Расчетно-аналитическая работа
	Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе Вопросы: 1. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека? 2. Что такое физическое развитие человека? 3. Какие методы физического развития человека Вы знаете?	20	

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся на основе самостоятельного изученного материала, смог грамотно рассчитать и заполнить протоколы исследования. Владеет методиками при решении практических задач. В соответствии с методическими рекомендациями в установленной форме оформляет отчетный материал и смог самостоятельно сформулировать выводы.

- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся неаккуратно оформил отчетный материал в виде расчетно-аналитической работы на основе самостоятельного изученного материала, не смог рассчитать, заполнить протоколы исследования и сформулировать выводы.

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				
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; 3) Изучение MOOK «Физическая культура» (ОмГАУ-Moodle, ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/ (02.09.2019)) «Теория физической культуры», Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта, название платформы ОмГАУ-Moodle https://stepik.org (02.09.2019г.)	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	8

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Шкала и критерии оценивания самоподготовки к лекции	
Выполнено	Содержательное оформление плана и конспекта лекции
Не выполнено	Отсутствие конспекта лекции

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

Вид контроля	Контрольно-оценочное учебное мероприятие, работа			Расчетная трудоемкость, час.
	тип контроля по охвату обучающихся	форма	Содержательная характеристика (тематическая направленность)	
1	2	3	4	5
очная форма				
Входной	Фронтальный	Анкетирование	Терминология и понятия по предмету физическая культура	0,5
Текущий	Выборочный	Устный опрос	По результатам изучения темы № 2.1-2.4	0,5
Рубежный	Фронтальный	Устный опрос	По результатам освоения раздела №1	0,5
Выходной	Фронтальный	Устный опрос	По результатам изучения разделов № 1-2	0,5

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

<i>зачтено</i>	обучающийся на основе самостоятельного изученного материала, смог грамотно рассчитать и заполнить протоколы исследования. Владеет методиками при решении практических задач. В соответствии с методическими рекомендациями в установленной форме оформляет отчётный материал и смог самостоятельно сформулировать выводы.
<i>не зачтено</i>	обучающийся неаккуратно оформил отчетный материал в виде расчетно-аналитической работы на основе самостоятельного изученного материала, не смог рассчитать, заполнить протоколы исследования и сформулировать выводы.

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

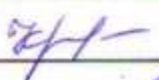
Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ОВЗ, возможно применение мультимедийных средств, оргтехники, слайд-проекторов и иных средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями. Для разъяснения отдельных вопросов изучаемой 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

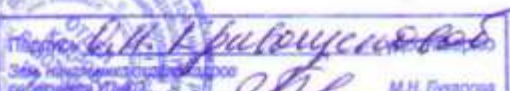
При реализации программы дисциплины могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

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 Б1.О.35 «Физическая культура и спорт»
в составе ОПОП по направлению подготовки 36.05.01 «Ветеринария»

1. Рассмотрена и одобрена:	
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта и спорта протокол № <u>12</u> от <u>25.04</u> 201 <u>9</u> года Зав.кафедрой, канд. пед. наук, доцент  С.Е. Бебинов	
б) На заседании методической комиссии по направлению 36.05.01 «Ветеринария» протокол № <u>10</u> от <u>28.05</u> 201 <u>9</u> года Председатель МК, 36.05.01 канд. вет. наук, доцент  И.Г. Алексеева	
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 кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО СИБАДИ Канд. пед. наук, доцент  О.Н. Кривошекова	




 М.Н. Бухарова

9. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ

**к рабочей программе дисциплины Б1.О.35 «Физическая культура и спорт»
представлены в приложении 10.**

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Б1.О.35 Физическая культура и спорт	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. – Москва : Академия, 2013. - 528 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие / А. А. Бишаева. - Москва :Кнорус, 2013. - 304 с. – Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816527 – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1070927	http://znanium.com
Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск :Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный// 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 и спорт» : учеб.пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. – ISBN 978-5-7695-6404-8. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Теория и практика физической культуры : ежемес. науч.-теорет. журн. - Москва : [б. и.], 1925 - - Выходит ежемесячно. – ISSN 0040-3601. – Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - Москва :Кнорус, 2016. - 424 с. ISBN 978-5-406-05195-5. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. - ISBN 978-5-16-015719-1.- Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1087952	http://znanium.com

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ
ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»
И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА,
необходимых для освоения дисциплины
Б1.О.35 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 «Znaniy.com»		http://znaniy.com
Электронно-библиотечная система «Издательства Лань»		http://e.lanbook.com
Электронно-библиотечная система «Электронная библиотека технического ВУЗа» («Консультант студента»)		http://www.studentlibrary.ru
Универсальная база данных ИВИС		https://evis.ru
Справочная правовая система КонсультантПлюс		http://www.consultant.ru
2. Электронные сетевые ресурсы открытого доступа(профессиональные базы данных, массовые открытые онлайн-курсы и пр.):		
Профессиональные базы данных		https://do.omgau.ru
МООК «Физическая культура», размещенный на платформе «Открытое образование», ВУЗ-разработчик: ФГАОУ «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»		https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/
3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:		
Автор(ы)	Наименование	Доступ
Пягай Л.П.	Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Л. П. Пягай. - Электрон.текстовые дан. - Омск :Омский ГАУ, 2020. - 115 с.	http://e.lanbook.com

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по дисциплине
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. Раппопорт.. - 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/courses/spbstu/PHYSICUL/ (02.09.2021г.)

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

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
используемые при осуществлении образовательного процесса
по дисциплине Б1.О.35 Физическая культура и спорт**

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

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

Наименование объекта	Оснащенность объекта
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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ по дисциплине

Формы организации учебной деятельности по дисциплине: лекция, практические занятия, самостоятельная работа студентов, зачет.

У обучающихся ведутся лекционные занятия в интерактивной форме в виде лекции-визуализации. Практические занятия проводятся в форме работы в малых группах и традиционной форме.

В ходе изучения дисциплины студенту необходимо выполнить внеаудиторную работу, которая состоит из следующих видов работ: исследование физического развития, исследования физической подготовленности, исследования функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках, тестирование.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Специфика дисциплины состоит в том, что рассмотрение теоретических вопросов на лекциях непосредственно связано с применением теоретического материала на практических занятиях. В этих условиях на лекциях особенно большое значение имеет реализация следующих задач:

- 1) осмысление понятий, введенных в теоретическом курсе, и отношений между ними;
- 2) раскрытие прикладного значения теоретических сведений;
- 3) развитие творческого подхода к решению практических задач, опирающихся на теоретические сведения;
- 4) формирование и совершенствование умений на основе полученных знаний.

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) развитие креативных качеств в аспекте оптимального поиска путей решения задачи;
- в) воспитание критического отношения к своей деятельности, умения анализировать свою работу, искать оптимальный путь решения, находить свои ошибки и устранять их.

3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

При организации занятий семинарского типа необходимо соблюдать общедидактические требования: научность, доступность, единство формы и содержания, обеспечение обратной связи, проблемность и др. При выборе методики проведения семинарских занятий следует учитывать особенности, обусловленные логикой преподавания дисциплины и психолого-педагогических особенностей студенческой группы.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

4.1. Самоподготовка студентов к семинарским занятиям по дисциплине

Самоподготовка студентов к семинарским занятиям осуществляется в виде подготовки к а семинару по заранее известным темам и вопросам, заданиям. Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ «Исследование физического развития»

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

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ Исследования физической подготовленности, Исследования функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках

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

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ тестирования

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

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

самоподготовки по темам практических (семинарских) занятий

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы. Владеет методиками при решении практических задач.
- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся неаккуратно оформил отчетный материал в виде реферата на основе самостоятельного изученного материала, не смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы. Затрудняется решать практические задачи.

5. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

В конце семестра по итогам изучения разделов дисциплины проводится заключительное тестирование.

Форма промежуточной аттестации студентов – **зачет**. Участие студента в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины.

Основные условия получения студентом зачёта:

- 100% посещение лекций и семинарских занятий.
- Выполнение всех расчетно-аналитических работ.
- Подготовленность по темам семинарских занятий
- Положительная оценка по заключительному тестированию

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**1. Требование ФГОС**

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

Доля научно-педагогических работников (в приведенных к целочисленным значениям ставок), имеющих ученую степень (в том числе ученую степень, присвоенную за рубежом и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное за рубежом и признаваемое в Российской Федерации), в общем числе научно-педагогических работников, реализующих программу бакалавриата, должна быть не менее 60 процентов.

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

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

ОПОП по специальности 36.05.01 Ветеринария

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Б1.О.35 Физическая культура и спорт

профиль «Ветеринарная медицина»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	Физической культуры и спорта
Разработчик Старший преподаватель	И.А. Сухорукова

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

6. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины Б1.О.35 Физическая культура и спорт

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

учебной дисциплины Б1.О.35 Физическая культура и спорт, персональный уровень
достижения которых проверяется
с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1			2	3	4
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Обеспечивает должный уровень физического развития для 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
				препода- вателя	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	Проверка отчетных материалов (докладов, практических работ)	-	-
– в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.2	Вопросы для самоконтроля (контрольные вопросы)	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Проверка выполненных практических заданий на занятиях	-	-
- в рамках обще-университетской системы контроля успеваемости	3.3	-	-	Устный опрос Фронтальный контроль текущей успеваемости по контрольным неделям, установленным в университете	-	-
Рубежный контроль:	4	-	-		-	-
– по итогам изучения раздела 1	4.1	-	-	Устный опрос	-	-
Выходной контроль:	5	-	-		-	-
– по итогам изучения 1 – 2 разделов	5.1	-	-	Устный опрос	-	-
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.35 в составе ОПОП специальности 36.05.01 – Ветеринария

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
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 . Исходные данные к РАР
	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
3. Средства для текущего контроля	Процедура самоподготовки к практическим занятиям
	Задания для самоподготовки к практическим занятиям
	Общие критерии оценки самоподготовки специалистами к практическим занятиям
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Общие критерии оценки результатов заключительного контроля, проведенного в форме устного опроса
	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
		Наличие умений	Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Придерживаться	1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире. 2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни. 3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни			

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

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

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

3.1.1 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС

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 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.

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

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

1. Скопировать расчетно-аналитическую работу.
2. Оформить титульный лист.
3. Ознакомиться с заданиями.
4. Изучить нормативные требования.
5. Заполнить протоколы.
6. Сформулировать выводы, на основании полученных результатов.
7. Готовую работу предоставить для проверки.

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 спорт» 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.

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 становится 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 углом к лопаткам, а спереди на уровне места прикрепления четвертого ребра к груди. 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) $ОГКп = (ОГКвдох + ОГКвыдох) / 2$.

Экспирсия (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 x 100 (%) _____

Средние данные:

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

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

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 ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Физическая подготовленность является результатом физической подготовки, достигнутая в результате выполнения двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения профессиональной или спортивной деятельности.

Выделяют текущий, оперативный и этапный контроль физической подготовленности. Текущий контроль определяет уровень физической подготовленности после одного или нескольких занятий; оперативный – после выполнения одного или серии упражнений; этапный – после длительного цикла тренировочных занятий. Оценка уровня физической подготовленности определяется по результатам, показанным при выполнении специальных контрольных упражнений или тестов.

Задание. Исследование и оценка физической подготовленности.

№ п/п	Вид испытания	Результат	Оценка

Вывод _____

Рекомендации (какие необходимо использовать упражнения, с какой целью, в каком режиме, дозировка)

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Таблица 1

Девушки

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
3	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6

4	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
5	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	47	40	34	30	28

Таблица 2
Юноши

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	13	10	9	8	7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	205	200
3	Бег 100 м (с)	13,5	14,8	15,1	15,6	16,0
	Челночный бег 3х10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
4	Бег 1000 м (мин, с)	3,20	3,30	3,40	3,55	4,00
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	5	4
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	48	37	33	30	28

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

3.1. 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 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 спортсменов - 40 - 60 с;
- для спортсменов - 90 -120 с.

Выводы _____

3.2 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:

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

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 _____

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

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

Необходимо выбрать один правильный ответ

1. К чему относится наблюдение за состоянием здоровья обучающихся?
2. Чем является Дневник самоконтроля?
3. Верно ли утверждение: «Самонаблюдение - это метод самоконтроля обучающихся»
4. К чему ведет нарушение биологических ритмов?
5. Какое количество уровней физического развития?
6. К каким ценностям относятся спортивные сооружения и инвентарь?
7. Что такое оздоровительная физическая культура?
8. К чему относятся физические упражнения?
9. К какому компоненту физической культуры относится практическая деятельность по формированию ЗОЖ?
10. Сколько в среднем длится производственная гимнастика?

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

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

3.1.3 Средства для текущего контроля

ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы

1. Какие виды диагностики физического развития обучающихся вы знаете?
2. В чем заключается задача врачебного контроля?
3. Каковы формы врачебного контроля в вузе?

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

ОБЩИЙ АЛГОРИТМ самостоятельного изучения темы

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

3.1.4. ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Тема 1. Исследование физического развития

1. Что такое физическое развитие человека?
2. Какие методы физического развития 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.

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?

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

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)

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

Промежуточная аттестация проводится по результатам выполнения обучающимися расчетно-аналитических работ и итогового теста.

ВОПРОСЫ
для подготовки к итоговому контролю

1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится:

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

2. Академическое занятие включает три части: подготовительную (20-30 мин), основную (80-90 мин) и заключительную (10 мин).

ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ

- а) неверно;
- б) верно.

3. Что входит в функции медицинского контроля?

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

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 самоконтроля обучающихся.

ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ

- а) верно;
- б) неверно.

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 такое гипердинамика?

- а) избыточная двигательная активность;
- б) недостаточная двигательная активность;
- в) оптимальная двигательная активность.

10. Что такое резистентность?

- а) недостаточная сопротивляемость организма;
- б) повышенная сопротивляемость организма;
- в) повышенная утомляемость.

11. Нарушение биологических ритмов ведет:

- а) повышенной работоспособности;
- б) повышенной двигательной активности;
- в) снижению работоспособности.

12. Что не является социально-экономическими факторами физической культуры?

- а) социально-экономические взаимоотношения;
- б) повышенная двигательная активность;
- в) нормативно правовые контакты.

13. Что является основной функцией организма занимающихся физической культурой?

- а) работа зрительного анализатора;
- б) потоотделение;
- в) метаболизм.

14. Понятие «гомеостаз» предполагает:

- а) улучшенную работу зрительного анализатора;
- б) постоянство среды организма;
- в) метаболизм.

15. 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.

16. 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.

17. Что предполагает социальная направленность физической культуры

- а) обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся;
- б) организация межличностного взаимодействия;
- в) развитие физических качеств;
- г) спортивное совершенствование.

18. Что относится к фоновым видам физической культуры

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

19. Оздоровительная физическая культура это:

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

20. Что относится к фоновым видам физической культуры

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

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
в	а	а	б	а	а	в	б	а	б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	б	в	б	а	в	б	а	а	а

**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 (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине;
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
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
 учебной дисциплины Б1.О.35 «Физическая культура и спорт»
 в составе ОПОП по направлению подготовки 36.05.01 «Ветеринария»

1. Рассмотрена и одобрена:	
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта и спорта протокол № <u>12</u> от <u>25.04</u> 201 <u>9</u> года	
Зав.кафедрой, канд. пед. наук, доцент	 С.Е. Бабинов
б) На заседании методической комиссии по направлению 36.05.01 «Ветеринария» протокол № <u>10</u> от <u>28.05</u> 201 <u>9</u> года Председатель МК, 36.05.01 канд. вет. наук, доцент <u>И.Г. Алексеева</u>	
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 кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО СибАДИ Канд. пед. наук, доцент <u>О.Н. Кривошекова</u>	



ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины в составе ОПОП 36.05.01 Ветеринария
Б1.О.35 Физическая культура и спорт

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

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к рабочей программе дисциплины **Физическая культура и спорт**
в составе **36.05.01 Ветеринария**

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
		Внесение индикаторов достижений компетенций в таблицу 2.2; 2.3. - ИД-1 _{укт} - ИД-2 _{укт}	В соответствии с ОПОП 36.05.01 Ветеринария, рабочим учебным планом по программе специалитета. Специальность - 36.05.01 Ветеринария, направленность (профиль) - Ветеринарная медицина.
		Изменение структуры трудоемкости дисциплины: сокращение аудиторных часов за счет увеличения самостоятельной работы на 12 часов (таблица 3)	

Ведущий преподаватель  / И.А. Сухорукова/

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 36.05.01 Ветеринария
протокол № 11 от «22» 05. 2021 г.

Председатель МКС/Н 36.05.01  / И.Г. Алексеева /