

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИС: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 08.02.2024 11:06:27

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a-

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

ОПОП по направлению подготовки
09.03.02 Информационные системы и технологии

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по освоению учебной дисциплины
Б1.О.09 Физическая культура и спорт**

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

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

Омск 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Место учебной дисциплины в подготовке бакалавра	4
2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины	7
2.1. Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины	7
2.2. Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её реализации в учебном процессе	8
3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося	9
3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося	9
3.2. Условия допуска к зачету	9
4. Лекционные занятия	10
5. Практические занятия	11
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины	13
7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС	13
7.1. Общий алгоритм самостоятельного изучения темы	13
7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем	15
8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы	15
8.1. ВОПРОСЫ для проведения входного контроля	16
8.2. Текущий контроль успеваемости. Самоподготовка к аудиторным занятиям ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим занятиям	17
8.3. Самоподготовка и участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины	18
9. Промежуточная (семестровая) аттестация по дисциплине	19
10. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине	19
11. Перечень литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины	20

ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящее издание является основным организационно-методическим документом учебно-методического комплекса по дисциплине в составе основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО). Оно предназначено стать для них методической основой по освоению данной дисциплины.

2. Содержательной основой для разработки настоящих методических указаний послужила Рабочая программа дисциплины, утвержденная в установленном порядке.

3. Методические аспекты развиты в учебно-методической литературе и других разработках, входящих в состав УМК по данной дисциплине.

4. Доступ обучающихся к электронной версии Методических указаний по изучению дисциплины, обеспечен в информационно-образовательной среде университета.

При этом в электронную версию могут быть внесены текущие изменения и дополнения, направленные на повышение качества настоящих методических указаний.

Уважаемые обучающиеся!

Приступая к изучению новой для Вас учебной дисциплины, начните с вдумчивого прочтения разработанных для Вас кафедрой специальных методических указаний. Это поможет Вам вовремя понять и правильно оценить ее роль в Вашем образовании.

Ознакомившись с организационными требованиями кафедры по этой дисциплине и соизмерив с ними свои силы, Вы сможете сделать осознанный выбор собственной тактики и стратегии учебной деятельности, уберечь самих себя от неразумных решений по отношению к ней в начале семестра, а не тогда, когда уже станет поздно. Используя эти указания, Вы без дополнительных осложнений подойдете к промежуточной аттестации по этой дисциплине. Успешность аттестации зависит, прежде всего, от Вас. Ее залог – ритмичная, целенаправленная, вдумчивая учебная работа, в целях обеспечения которой и разработаны эти методические указания.

Место учебной дисциплины в подготовке выпускника

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам ОПОП университета, состав которых определяется вузом и требованиями ФГОС.

Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, физической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В ходе освоения дисциплины обучающийся должен:

- иметь целостное представление о решении задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологического, предусмотренного федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которой преподаётся данная дисциплина;
- владеть: навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и здоровьесберегающих технологий для поддержания профессионально-прикладных навыков;
- знать: основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни, а также понимать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний;
- уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья; оценивать объем и интенсивность физической нагрузки с учетом возраста и состояния здоровья

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

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

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

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

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

2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины

2.1 Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины

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

2.2. Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её реализации в учебном процессе

Номер и наименование раздела дисциплины. Укрупненные темы раздела		Трудоемкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на формирование которых ориентирован раздел		
		общая	Аудиторная работа				ВАР				
			всего	лекции	занятия		всего			Фиксированные виды	
					практические (всех форм)	лабораторные					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
Очная форма											
1	1. Теоретические основы физической культуры и спорта										
	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	8	2	2	-	-	6	-	Итоговый тест и опрос	УК-7	
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	8	2	2	-	-	6	-		УК-7	
	1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе	6	-	-	-	-	6	-		УК-7	
	1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	6	-	-	-	-	6	-		УК-7	
2	2. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом										
	2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности	22	4	-	4	-	18	12	Опрос: Расчетно-аналитическая работа №1	УК-7	
	2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках	22	4	-	4	-	18	12	Опрос Расчетно-аналитическая работа №2	УК-7	
Промежуточная аттестация			x	x	x	x	x	x	зачет		
Итого по дисциплине		72	12	4	8		60	24			
заочная форма											
1.	1. Теоретические основы физической культуры и спорта										
	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	10	2	2	-	-	8		Опрос	УК-7	
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	8	-	-	-	-	8			УК-7	
	1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе	10	-	-	-	-	10			УК-7	
	1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	10	-	-	-	-	10			УК-7	
	2.	2. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом									
		2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности	16	-	-	-	-	16	16	Расчетно-аналитическая работа	УК-7
2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических	18	2	2	-	-	16	16	УК-7			

нагрузках									
Промежуточная аттестация		x	x	x	x	x	x	зачет	
Итого по дисциплине	72	4	4	-	-	68	32		

3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося

3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося

Организация занятий по дисциплине носит циклический характер. По трем разделам предусмотрена взаимоувязанная цепочка учебных работ: лекция – самостоятельная работа обучающихся (аудиторная и внеаудиторная). На занятиях обучающиеся получают задания и рекомендации.

Для своевременной помощи обучающимся при изучении дисциплины кафедрой организуются индивидуальные и групповые консультации, устанавливается время приема выполненных работ.

Учитывая статус дисциплины к её изучению предъявляются следующие организационные требования;:

- обязательное посещение обучающимся всех видов аудиторных занятий;
- ведение конспекта в ходе лекционных занятий;
- качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них;
- активная самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа обучающегося в соответствии с планом-графиком, представленным в таблице 2.4; своевременная сдача преподавателю отчетных документов по аудиторным и внеаудиторным видам работ;
- в случае пропущенных обучающимся занятий, необходимо получить консультацию по подготовке и оформлению отдельных видов заданий.

Для успешного освоения дисциплины, обучающемуся предлагаются учебно-информационные источники в виде учебной, учебно-методической литературы по всем разделам.

3.2. Условия допуска к зачету

Зачет является формой контроля, который выставляется обучающемуся согласно «Положения о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ», выполнившему в полном объеме все перечисленные в п.2-3 требования к учебной работе, прошедший итоговое тестирование.

В случае не полного выполнения указанных условий по уважительной причине, обучающемуся могут быть предложены индивидуальные задания по пропущенному учебному материалу.

4. Лекционные занятия

Для изучающих дисциплину читаются лекции в соответствии с планом, представленным в таблице 3.

Таблица 3 - Лекционный курс.

№		Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по разделу, час.		Применяемые интерактивные формы обучения	
раз-дела	лекции		очная форма	заочная форма		
1	2	3	4		5	
1	1	Тема 1.1: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	2	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	2	Лекция - презентация	
		Тема 1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека.				
		1. Костно-мышечная система.				
		2. Деятельность сердечно-сосудистой системы.				
		3. Система внешнего дыхания.				
		4. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.				
Общая трудоемкость лекционного курса						
Всего лекций по дисциплине:			час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения			4	- очная форма обучения		4
- заочная форма обучения			4	- заочная форма обучения		4
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.						

5. Практические занятия

Практические занятия по дисциплине проводятся в соответствии с планом, представленным в таблице 4.

Таблица 4 - 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	занятия		очная форма	заочная форма		
1	2	3	4		5	6
2	1	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка физического развития методом соматоскопии	2	-	Работа в малых группах	-
2	2	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка силовых и координационных способностей.	2		Работа в малых группах	-
2	3	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Методика пульсометрии в покое и при физических нагрузках; - Методика измерения артериального давления	2	-	Работа в малых группах	-
2	4	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Методика проведения исследования системы внешнего дыхания (экскурсия грудной клетки, спирометрия)	2	-	Работа в малых группах	-
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.	
- очная форма обучения		8	- очная форма обучения		8	
- заочная форма обучения		-	заочная форма обучения		-	
* Условные обозначения: ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; УЗ СРС – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС;						
** Наименование МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/						
<i>Примечания:</i> - 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.						

Подготовка обучающихся к практическим занятиям осуществляется с учетом общей структуры учебного процесса. На практических занятиях осуществляется входной и текущий аудиторный контроль в виде опроса, по основным понятиям дисциплины.

Подготовка к практическим занятиям подразумевает выполнение домашнего задания к очередному занятию по заданиям преподавателя, выдаваемым в конце предыдущего занятия, а также изучение массового открытого онлайн-курса МООК .

Для осуществления работы по подготовке к зачету, необходимо ознакомиться с методическими указаниями по дисциплине, внимательно ознакомиться с литературой и электронными ресурсами, с рекомендациями по подготовке, вопросам для самоконтроля.

6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины

При изучении конкретного раздела дисциплины, из числа вынесенных на лекционные и практические занятия, обучающемуся следует учитывать изложенные ниже рекомендации. Обратите на них особое внимание при подготовке к аттестации.

Работа по теме прежде всего предполагает ее изучение по учебнику или пособию. Следует обратить внимание на то, что в любой теории, есть либо неубедительные, либо чересчур абстрактные, либо сомнительные положения. Поэтому необходимо выработать самостоятельные суждения, дополняя их аргументацией, что и следует демонстрировать на семинарах. Для выработки самостоятельного суждения важным является умение работать с научной литературой. Поэтому работа по теме кроме ее изучения по учебнику, пособию предполагает также поиск по теме научных статей в научных журналах по физической культуре и спорту. Таким журналом является «Теория и практика физической культуры». Выбор статьи, относящейся к теме, лучше делать по последним в году номерам, где приводится перечень статей, опубликованных за год.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», обучающемуся требуется освоить материалы массового открытого онлайн-курса MOOK (ОмГАУ-Moodle, ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого), ссылка (<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>).

Самостоятельная подготовка предполагает использование ряда методов.

1. Конспектирование. Конспектирование позволяет выделить главное в изучаемом материале и выразить свое отношение к рассматриваемой автором проблеме.

Техника записей в конспекте индивидуальна, но есть ряд правил, которые могут принести пользу его составителю: начиная конспект, следует записать автора изучаемого произведения, его название, источник, где оно опубликовано, год издания. Порядок конспектирования:

- а) внимательное чтение текста;
- б) поиск в тексте ответов на поставленные в изучаемой теме вопросы;
- в) краткое, но четкое и понятное изложение текста;
- г) выделение в записи наиболее значимых мест;
- д) запись на полях возникающих вопросов, понятий, категорий и своих мыслей.

2. Записи в форме тезисов, планов, аннотаций, формулировок определений. Все перечисленные формы помогают быстрой ориентации в подготовленном материале, подборе аргументов в пользу или против какого-либо утверждения.

3. Словарь понятий и категорий. Составление словаря помогает быстрее осваивать новые понятия и категории, увереннее ими оперировать. Подобный словарь следует вести четко, разборчиво, чтобы удобно было им пользоваться. Работая с глоссарием нужно выбирать понятия, относящиеся к изучаемой теме, объединять их логической схемой в соответствии с вопросами семинарского занятия.

7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС

7.1. Рекомендации по выполнению расчетно-аналитических работ

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

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

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

7.1.2. Расчетно-аналитическая работа № 2

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

2.1. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы

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

Протокол. Проба Летунова.

Дата обследования _____

Показатели пульса	До нагрузки	Время восстановления пульса после нагрузки, мин
-------------------	-------------	---

		20 приседаний			15-секундный бег				2-3 мин. бег				
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5
ЧСС, уд/10 с													

Выводы _____

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

2.2. Гипоксические пробы

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

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

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

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

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

Задание. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Выводы _____

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

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

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

7.1.3. Перечень заданий для обучающихся заочной формы обучения

№ раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме

2	<p>Тема: Исследование и оценка физического развития.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Метод индексов - Метод стандартов <p>Исследование и оценка физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методы исследования физических качеств (тесты) - Методы оценки физических качеств (нормативы) <p>Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках</p> <ul style="list-style-type: none"> - Дыхательные гипоксические пробы - Трехмоментная проба Летунова. 	64	Расчетно-аналитическая работа
---	---	----	-------------------------------

7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

№ 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			
1	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов. - Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности? - Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?	6	Опрос
1	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	6	Опрос
1	Тема 1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе - Основные средства и методы совершенствования силовых способностей. - Основные средства и методы совершенствования скорости. - Основные средства и методы совершенствования выносливости. - Основные средства и методы совершенствования ловкости. - Основные средства и методы совершенствования гибкости.	6	Опрос
1	Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе - Состояние организма человека при занятиях спортом. - Основные средства и методы технической подготовки спортсменов. - Основные средства и методы технико-тактической подготовки. - Основные средства и методы психологической подготовки. - Утомление и средства восстановления спортсменов.	6	Опрос
заочная форма обучения			
1	1.2 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов. - Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности? - Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?	8	Опрос
1	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	8	Опрос

1	Тема 1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе - Основные средства и методы совершенствования силовых способностей. - Основные средства и методы совершенствования быстроты. - Основные средства и методы совершенствования выносливости. - Основные средства и методы совершенствования ловкости. - Основные средства и методы совершенствования гибкости.	8	Опрос
1	Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе - Состояние организма человека при занятиях спортом. - Основные средства и методы технической подготовки спортсменов. - Основные средства и методы технико-тактической подготовки. - Основные средства и методы психологической подготовки. - Утомление и средства восстановления спортсменов.	12	Опрос
2	Тема 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка физического развития методом антропометрии; - Оценка физического развития методом индексов пропорциональности	8	Опрос
2	Тема 2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Исследование реакции ССС на дозированную физическую нагрузку.	8	Опрос
<p><i>Примечание:</i> - учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4.</p>			

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся ответил на поставленные вопросы

Не зачтено – обучающийся не ответил на поставленные вопросы

8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы

8.1. ВОПРОСЫ для проведения входного контроля

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

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

8.2. Текущий контроль успеваемости

В течение семестра, проводится текущий контроль успеваемости по дисциплине, к которому обучающийся должен быть подготовлен.

Отсутствие пропусков аудиторных занятий, активная работа на практических занятиях, общее выполнение графика учебной работы являются основанием для получения положительной оценки по текущему контролю.

В качестве текущего контроля может быть используется устный опрос по основным разделам дисциплины.

Самоподготовка к аудиторным занятиям (кроме контрольных занятий)

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

ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим занятиям

Тема 1. Исследование физического развития

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

Тема 2. Исследование физической подготовленности

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

Тема 3. Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках

1. Что такое пульсометрия?
2. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы?
3. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?

Тема 3. Средства и методы совершенствования физических качеств.

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?

8.2.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся без ошибок предоставил протокол исследования.

Не зачтено - обучающийся не предоставил протокол исследования, либо выполнил работу с ошибками.

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

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

9. Промежуточная (семестровая) аттестация по дисциплине

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

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

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

27. Каких принципов необходимо придерживаться при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?
28. Каким может быть темп выполнения физических упражнений?
29. Вопрос: Какие существуют формы физической культуры в вузе?
30. Перечислите из чего состоит спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа в вузе?

10. 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 (УМКД), соответствующий данной рабочей программе и прилагаемый к ней. При разработке УМКД кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению. В состав УМКД входят перечисленные ниже и другие источники учебной и учебно-методической информации, средства наглядности.

Предусмотренная рабочей учебной программой учебная и учебно-методическая литература размещена в фондах НСХБ и/или библиотеке обеспечивающей преподавание кафедры.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся размещены в электронном виде в ИОС ОмГАУ-Moodle (URL: <http://do.omgau.ru>), где:

- обучающийся имеет возможность работать с изданиями ЭБС и электронными образовательными ресурсами, указанными в рабочей программе дисциплины, отправлять из дома выполненные задания и отчёты, задавать на форуме вопросы преподавателю или сокурсникам;
- преподаватель имеет возможность проверять задания и отчёты, оценивать работы, давать рекомендации, отвечать на вопросы (обратная связь), вести мониторинг выполнения заданий (освоения изучаемых разделов) по конкретному студенту и группе в целом, корректировать (в случае необходимости) учебно-методические материалы.

В рамках освоения дисциплины используются учебные материалы массового открытого онлайн-курса. MOOK (ОмГАУ-Moodle, ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого), ссыл-ка (<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>).

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

<p>Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 201 с. – ISBN 978-5-16-015719-1. – Текст : электронный. – URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807. – Режим доступа: по подписке.</p>	<p>http://znanium.com</p>
<p>Теория и практика физической культуры : ежемесячный научно-теоретический журнал. – Москва : [б. и.], 1925 – . – Выходит ежемесячно. – ISSN 0040-3601. – Текст : непосредственный.</p>	<p>НСХБ</p>