Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Комарова Светлана Юриевна
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 24.11.2023 11:09:56
Уникальный программный ключ:
43ba42f5deae4116bbfcbb9ac98e39108031227e81a4f207cbae41495209817a

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»

Агротехнологический факультет

ОПОП по направлению подготовки
35.03.04 Агрономия

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по освоению учебной дисциплины

Б1.О.18 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) «Полеводство»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра -	Физической культуры и спорта
Разработчик, Канд.пед.наук, доцент	Л.П. Пягай

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, трудоемкость и план изучения дисциплины	7
2.2. Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её реализации в учебном процессе	7
3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося	8
3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося	8
3.2. Условия допуска к зачету	8
4. Лекционные занятия	9
5. Практические занятия	10
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины	11
7. Рекомендации по самостоятельному изучению тем	11
7.1. Общий алгоритм самостоятельного изучения темы	11
7.2. Шкала и критерии оценивания	11
7.3. Самоподготовка к аудиторным занятиям	12
7.4. Шкала и критерии оценивания	12
8. Текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы обучающегося	12
8.1. Вопросы для входного контроля	12
8.2. Текущий контроль успеваемости	13
8.1.1. Шкала и критерии оценивания	13
8.2. Тематический план практических занятий по разделам дисциплины	13
8.2.1. Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических занятий	13
8.3. Самоподготовка и участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины	14
9. Промежуточная (семестровая) аттестация по дисциплине	14
10. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине	14
11. Перечень литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины	15

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.

1. 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 и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической 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: научно-исследовательский, производственно-технологический, организационно-управленческий, проектный, а также 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.

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

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
		ИД-2УК7 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

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	ИД-1$_{УК7}$	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			

		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	
	ИД-$2_{УК-7}$	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.	Расчетно-аналитическая работа
		Наличие умений	Умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	Не умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	1. Имеет представление о составлении комплекса необходимых прикладных физических упражнений. 2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений. 3. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений.	
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	Не владеет самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о методах самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 2. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 3. Способен выполнить самодиагностику и самооценку физического развития и физической подготовленности.	

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

2.1 Организационная структура, трудоемкость и план изучения дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость, час					
		семестр, курс*					
		очная форма				заочная форма	
		1 сем.	2 сем	3 сем	4 сем	1 курс	2 курс
1. Аудиторные занятия, всего		**6**	**6**	-	-	**4**	**-**
- лекции		2	2	-	-	-	-
- практические занятия (включая семинары)		4	4	-	-	4	-
- лабораторные работы				-	-		-
2. Внеаудиторная академическая работа		**30**	**30**	-	-	**64**	**-**
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:				-	-		**-**
Выполнение и сдача индивидуального задания в виде**							
- расчетно-аналитической работы		12	12	-		32	-
2.2 Самостоятельное изучение тем программы		12	12	**-**		**32**	-
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 трудоемкость 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*	2	2	2	-	-	-	-		УК-7
	1.2. *Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека*	2	2	2	-	-	-	-		УК-7
	1.3. *Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе*	12	-	-	-	-	12	-		УК-7
	1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	12	-	-	-	-	12	-		УК-7
2	***2. Исследование и оценка организма занимающихся физической***									

	культурой и спортом									
	2.1 *Исследование и оценка физического развития*	10	2	-	2	-	8	6		УК-7
	2.2. *Исследование* и *оценка* физической подготовленности	12	2	-	2	-	10	6		УК-7
	2.3. Исследование и *оценка* функционального состояния сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках	12	2	-	2	-	10	6		УК-7
	2.4. Исследование и *оценка* функционального состояния системы внешнего дыхания при физических нагрузках	10	2	-	2	-	8	6		УК-7
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	×	зачет	
	Итого по дисциплине	**72**	**12**	4	8		**60**	24		
заочная форма										
3. Теоретические основы физической культуры и спорта										
1.1 *Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов*		8	-	-	-	-	8	-		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*		8	-	-	-	-	8	-		УК-7
1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе		8	-	-	-	-	8	-		УК-7
4. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом										
2.1 *Исследование и оценка физического развития*		10	2	-	2	-	8	8		УК-7
2.2. *Исследование* и *оценка* физической подготовленности		10	2	-	2	-	8	8		УК-7
2.3. Исследование и *оценка* функционального состояния сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках		8		-	-	-	8	8		УК-7
2.4. Исследование и *оценка* функционального состояния системы внешнего дыхания при физических нагрузках		8		-		-	8	8		УК-7
Контроль		4	4	-	4	-				
Промежуточная аттестация									зачет	
Итого по дисциплине		**72**	**4**	-	**4**	-	**64**	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.

3.1.2. 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 все виды тестирования, выполнения реферата с положительной оценкой. 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.

№ раздела	№ лекции	Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по разделу, час. очная форма	Применяемые интерактивные 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		
		4. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки.		
1	2	Тема 1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека.	2	Лекция - презентация
		1. Костно-мышечная система.		
		2. Деятельность сердечно-сосудистой системы.		
		3. Система внешнего дыхания.		
		4. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.		
Общая трудоемкость лекционного курса				

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

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

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	Трудоемкость по разделу, час.	Используемые интерактивные	Связь занятия

раздела	занятия	(для семинарских занятий)	очная форма	заочная форма	формы**	с ВАРС*
1	2	3	4		5	6
2	1	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития 1. Исследование и оценка физического развития методом соматоскопии 2. Исследование и оценка физического развития методом антропометрии и методом индексов.	2	2	Работа в малых группах	**ОСП**
2	2	Тема 2.2: Исследование и оценка физической подготовленности 1. Исследование и оценка силовых способностей. 2. Исследование и оценка координационных способностей.	2	2	Работа в малых группах	**ОСП**
2	3	Тема 2.3: Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках 1. Исследование реакции ССС на дозированную физическую нагрузку. 2. Методика проведения пробы гипоксических проб.	2	-	Работа в малых группах	**ОСП**
2	4	Тема 2.4: Методика совершенствования физических качеств 1. Методика проведения тестирования физических качеств. 2. Методика составления комплекса упражнений.	2	-	Работа в малых группах	**ОСП**

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

	** Условные обозначения:* **ОСП** – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; **УЗ СРС** – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС;
	** в т.ч. при использовании материалов МООК «Название», название ВУЗа-разработчика, название платформы и ссылка на курс (с указанием даты последнего обращения) (заполняется в случае осуществления образовательного процесса с использованием массовых открытых онлайн-курсов (МООК) по подмодели 3 «МООК как элемент активации обучения в аудитории на основе предварительного самостоятельного изучения»)
	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.

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 занятия 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, вопросами 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 вырабатывать 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 праву. Такими журналами являются: Вопросы правоведения, Экономика и право др. Выбор статьи, относящейся к теме, лучше делать по последним в году номерам, где приводится перечень статей, опубликованных за год.

При изучении «Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов», обучающемуся требуется освоить материалы массового открытого онлайн-курса МООК (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. Из приведенного в УМК глоссария нужно к каждому семинару 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 написанию рефератов
(не предусмотрен)

7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

ВОПРОСЫ
для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Тема 1. Исследование физического развития

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

Тема 2. Исследование физической подготовленности

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

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

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

Тема 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?

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

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

7.2.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ самостоятельного изучения темы

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

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 врабатывания в учебную деятельность.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

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

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

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 вопросов лекции	6
Практические занятия	Выполнение домашнего задания к очередному занятию	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1) Получение домашнего задания от преподавателя по теме, пройденной на данном практическом занятии; 2) Выполнение домашнего задания к очередному практическому занятию; 3) Проверка домашнего задания на очередном практическом занятии	4

8.2.1. Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических 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.

8.3. 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	- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	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
заочная форма				
Входной	Фронтальный	Анкетирование	- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях	1
Текущий	Выборочный	Устный опрос	По результатам изучения темы № 2.1-2.4	1
Рубежный	Фронтальный	Устный опрос	По результатам освоения раздела №1	1
Выходной	Фронтальный	Устный опрос	По результатам изучения разделов № 1-2	1

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 (трудоёмкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине;
Процедура получения зачёта -	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	

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.

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Физическая культура и спорт	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с.	http://www.studentlibrary.ru
Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - М. : Академия, 2013. - 528 с.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие / А. А. Бишаева. - М. :Кнорус, 2013. - 304 с.	НСХБ
Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура» [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. П. Пягай. - Электрон.текстовые дан. - Омск :Омский ГАУ, 2020. - 115 с.	http://e.lanbook.com
Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб.пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с.	НСХБ
Теория и практика физической культуры : ежемес. науч.-теорет. журн. - М. : [б. и.], 1925 - .	НСХБ
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. :Кнорус, 2016. - 424 с.	НСХБ
Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. - Электрон.текстовые дан. - Минск :Высш. шк., 2014. - 350 с.	http://www.studentlibrary.ru
Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб.пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. - Красноярск :Сиб. федер. ун-т, 2014.- 220 с.	http://znanium.com