

Документ подписан простой электронной подписью
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 08.02.2024 11:22:36 Агротехнологический факультет факультет

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcbb9ac98e39108031227e81af107che4149f209847a

ОПОП по направлению подготовки

19.03.03 Продукты питания животного происхождения

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по освоению учебной дисциплины

Б1.О.27 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль)

«Технология молока и молочных продуктов»

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 получения зачета	8
4. Лекционные занятия	9
5. Практические занятия	10
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины	11
7. Рекомендации по самостояльному изучению тем	11
7.1. Общий алгоритм самостоятельного изучения темы	12
7.2. Шкала и критерии оценивания	12
7.3. Самоподготовка к аудиторным занятиям	12
7.4. Шкала и критерии оценивания	12
8. Текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы обучающегося	13
8.1. Вопросы для входного контроля	13
8.2. Текущий контроль успеваемости	13
8.1.1. Шкала и критерии оценивания	13
8.2. Тематический план практических занятий по разделам дисциплины	14
8.2.1. Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических занятий	14
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	15
10. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине	16
11. Перечень литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины	16

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 и спорт» относится к дисциплинам ОПОП университета, состав которых определяется вузом и требованиями ФГОС.

Цель дисциплины: формирование социально-личностных компетенций обучающихся, обеспечивающих рациональное использование соответствующих средств и методов физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

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;

- знать: основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни;

- уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления 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 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-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	основы организации физкультурно-спортивной деятельности, факторы, определяющие здоровый образ жизни	самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья	навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
		ИД-2ук-7 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					
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1ук-7	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, 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			Тест Расчетно-аналитическая работа Контрольная работа (для обучающихся заочной формы)	
		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 (владе-ние опы-том)	Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здо-ровья	Не понимает роль систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	<ol style="list-style-type: none"> Имеет представление о систематических занятиях физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья 	
ИД-2ук-7	Полнота знаний	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	<ol style="list-style-type: none"> Имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Знает несколько методов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Знает методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 	<p>Опрос</p> <p>Расчетно-аналитическая работа</p> <p>Контрольная работа (для обучающихся заочной формы)</p>	
	Наличие умений	Умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	Не умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	<ol style="list-style-type: none"> Имеет представление о составлении комплекса необходимых прикладных физических упражнений. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений. 		
	Наличие навыков (владе-ние опы-том)	Владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	Не владеет самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	<ol style="list-style-type: none"> Имеет представление о методах самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. Способен выполнить самодиагностику и самооценку физического развития и физической подготовленности. 		

Проба Штанге - регистрируется время задержки дыхания после максимального вдоха. Исследуемому предлагаются 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.

Протокол.

Ф.И.О. _____, группа _____

Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генча		
Проба Штанге		

Средние значения пробы Генча:

- для несортсменов – 20 - 40 с;
- для спортсменов – более 40 - 60 с.

Средние значение пробы Штанге:

- для девушек - 35 - 45 с,
- для юношей - 50 - 60 с;
- для несортсменов - 40 - 60 с;
- для спортсменов - 90 -120 с.

Выводы _____

7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

1. Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на задание для самоконтроля).
2. Выполнить расчеты и заполнить протоколы.
3. Оформить отчетный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями.

Самостоятельное изучение тем

№ раздела дисциплины	Тема в составе раздела/вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
очная форма обучения			
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?	2	Опрос
1	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	2	Опрос

	Тема1.3: 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.	2	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.	2	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	1	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. -	1	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	Тема1.3: 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

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

Не предусмотрена

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			
Тест	фронтальный	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний	2

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено	выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на вопросы не менее 60%
Не зачтено	выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на вопросы менее 60%

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 - Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)

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. MOOK (ОмГАУ-Moodle, ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого), ссылка (<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCL/>).

**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
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» [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. П. Пягай. - Электрон. текстовые дан. - Омск : Омский ГАУ, 2020. - 115 с. 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. - М. : Академия, 2010. - 272 с.	НСХБ
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2016. - 424 с.	НСХБ
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
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
Теория и практика физической культуры : ежемес. науч.-теорет. журн. - М. : [б. и.], 1925 - .	НСХБ

Должных величины антропометрии для девушек

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

