

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 24.11.2023 07:21:27

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81ad1307cbee4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

Факультет землеустроительный

**ОПОП по направлению подготовки
21.03.02 Землеустройство и кадастры**

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по освоению учебной дисциплины

Б1.О.31 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) «Землеустройство и кадастры»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра - физической культуры и спорта

Разработчик,
доцент, канд. биол. наук

Ю.А. Елохова

Омск

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1. Место учебной дисциплины в подготовке выпускника	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	9
4. Лекционные занятия	9
5. Практические занятия	10
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины	11
7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС	11
7.1. Рекомендации по написанию расчетно-аналитической работы	11
7.1.2. Рекомендации по написанию расчетно - аналитической работы для заочной формы обучения	14
7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем	15
8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы	16
8.1. Вопросы для проведения входного контроля	16
8.1.1. Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля	17
8.2. Текущий контроль успеваемости	17
8.2.1. Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических занятий	17
8.3. Самоподготовка и участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины	18
8.3.1. Шкала и критерии оценивания	25
9. Промежуточная (семестровая) аттестация по дисциплине	25
10. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине	26

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

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 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	ИД - 1 ук-7 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 - 2 ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых сберегающих 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 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД - 1 УК-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 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 знания	Знает способы кон-	Не знает способы кон-	1. Имеет представление о способах контроля и оценки фи-			Итоговый тест

		ний	троля и оценки физического развития и физической подготовленности	троля и оценки физического развития и физической подготовленности	зического 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.	Опрос
		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, трудоёмкость и план изучения дисциплины

Вид учебной работы		Трудоемкость, час				
		семестр, курс*				
		Очная форма (по семестрам)				Заочная форма
		1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	
1. Аудиторные занятия, всего		6	6	6	6	6
- лекции		2	2	2	2	0
- практические занятия (включая семинары)		4	4	4	4	6
- лабораторные работы						-
2. Внеаудиторная академическая работа		12	12	12	12	62
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:		4	4	-	-	10
Выполнение и сдача индивидуального задания в виде **						
- Расчетно-аналитическая работа		4				-
- Расчетно-аналитическая работа			4			-
- Расчетно-аналитическая работа				-		10
2.2 Самостоятельное изучение тем программы		4	4	8	6	24
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям		4	4	4	4	24
2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях, проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):		-	-	-	2	4
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины					+	4
ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:	Часы	18	18	18	18	72
	Зачетные единицы	0,5	0,5	0,5	0,5	2

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

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 распределе- ние по видам учебной работы, час.						Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на фор- мирование которых ориенти- рован 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 про- фессиональной подготовке выпускников вузов	6	2	2	-	-	4	-	Итоговый тест	УК-7
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигатель- ную активность человека	6	2	2	-	-	4	-		
	1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образова- тельном процессе	6	2	2	-	-	4	-		

	1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	6	2	2	-	-	4	-		
2	2. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом									УК-7
	2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности	24	8	-	8	-	16	4	Опрос Расчетно-аналитическая работа №1	
	2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках	24	8	-	8	-	16	4	Опрос Расчетно-аналитическая работа №2	
	Промежуточная аттестация		×	×	×	×	×	×	зачет	
Итого по дисциплине		72	24	8	16		48	8		
заочная форма										
1	3. Теоретические основы физической культуры и спорта									УК-7
	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов	6	-	-	-	-	6	-	Итоговый тест	
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	6	-	-	-	-	6	-		
	1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе	6	-	-	-	-	6	-		
	1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	6	-	-	-	-	6	-		
2	4. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом									УК-7
	2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности	12	2	-	2	-	10	-	Опрос	
	2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках	32	4	-	4	-	28	10	Опрос Расчетно-аналитическая работа	
	Промежуточная аттестация	4	×	×	×	×	×	×	зачет	
Итого по дисциплине		72	6	0	6		62	10		

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 студенческая группа получает 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.

№		Тема лекции. Основные вопросы темы	Трудоемкость по разделу, час.		Применяемые интерактивные формы обучения
раздела	лекции		очная форма	заочная форма	
1	2	3	4	5	6
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 занятий физической культуры и спорта			
		3. Методы занятий 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	-	-
		1. Костно-мышечная система.			
		2. Деятельность сердечно-сосудистой системы.			
		3. Система внешнего дыхания.			
		4. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.			
2	3	Тема 1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе	2	-	-
		1. Основные средства и методы совершенствования силовых способностей			
		2. Основные средства и методы совершенствования быстроты.			
		3. Основные средства и методы совершенствования выносливости.			
		4. Основные средства и методы совершенствования ловкости.			
		5. Средства и методы совершенствования гибкости.			
2	4	Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе	2	-	-
		1. Состояние организма человека при занятиях спортом.			
		2. Основные средства и методы технической подготовки спортсменов.			

		3.Основные средства и методы технико-тактической подготовки.			
		4.Основные средства и методы психологической подготовки.			
		5.Утомление и средства восстановления спортсменов.			
Всего лекций по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения		8	- очная форма обучения		8
- 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 - Примерный тематический план практических занятий по разделам учебной дисциплины

№		Тема занятия / Примерные вопросы на обсуждение (для семинарских занятий)	Трудоемкость по разделу, час.		Используемые интерактивные формы**	Связь за- нятия с ВАРС*
раздела	занятия		очная форма	заочная форма		
1	2	3	4	5	6	7
2	1	Тема 2.1: Исследование и оценка фи- зического развития и физической под- готовленности - Исследование и оценка физического развития методом соматоскопии	4	2	Работа в ма- лых группах	ОСП
2	2	Тема 2.1: Исследование и оценка фи- зического развития и физической под- готовленности - Исследование и оценка силовых и координационных способностей.	4	2	Работа в ма- лых группах	ОСП
2	3	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно- сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Методика пульсометрии в покое и при физических нагрузках; - Методика измерения артериального давления	4	-	Работа в ма- лых группах	ОСП
2	4	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно- сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Методика проведения исследования системы внешнего дыхания (экскурсия грудной клетки, спирометрия)	4	-	Работа в ма- лых группах	ОСП
Всего практических занятий по дисци- плине:			час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения			16	- очная форма обучения		-
- заочная форма обучения			6	- заочная форма обучения		
* Условные обозначения: ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; УЗ СРС – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; ** название МООК, название ВУЗа разработчика, ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Вели- кого, название платформы ОмГАУ-Moodle https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSUL/ (02.09.2021г.)						
Примечания: - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;						

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 MOOK.

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. 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 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. 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 расчетно-аналитической работы

Задание на выполнение расчетно-аналитической работы выдается обучающимся в 1,2 семестре. Выполненная работа сдается для проверки преподавателю через ИОС университета.

К выполнению работы обучающиеся должны приступить только после изучения тем, вынесенным на самостоятельное изучение, так как практические задания без теоретических знаний выполнить не представляется возможным.

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 пауза - 0,5 роста стоя x 100 (%)

3.2. Индекс Пинье

ИП = Р - (В + О)

3.3. Индекс Мануврике характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) x 100

3.4. Пропорциональность окружностей тела

Пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими отношениями окружностей:

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

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся оформил отчетный материал, на основе самостоятельного изученного материала, правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы, смог самостоятельно сформулировать выводы.

- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не полностью предоставил отчетный материал, не смог сформулировать выводы, не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

Расчетно – аналитическая работа №2

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

1. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы

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

Протокол. Проба Летунова.

Дата обследования _____

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

Выводы _____

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

2. 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, закрывая 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.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ			
1) Оценка осуществляется ведущим преподавателем		2) В ходе оценки устанавливаются: – качественный уровень достижения обучающимся учебных целей и выполнения им учебных задач процесса выполнения расчетно-аналитической работы	
3) При аттестации обучающегося по итогам выполнения расчетно-аналитической работы руководителем используются четыре приведённых ниже группы критериев оценки:			
Критерии оценки качества процесса подготовки расчетно-аналитической работы	Критерии оценки содержания расчетно-аналитической работы	Критерии оценки оформления расчетно-аналитической работы	Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над расчетно-аналитической работой

1. Критерии оценки качества процесса подготовки расчетно-аналитической работы: – способность работать самостоятельно; – способность творчески и инициативно решать задачи; – способность рационально планировать этапы и время выполнения расчетно-аналитической работы, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении задания, находить оптимальные способы их решения; – дисциплинированность, соблюдение плана, графика подготовки расчетно-аналитической работы; – способность обобщать и анализировать результаты исследований, формулировать на их основе практические рекомендации.
2. Критерии оценки содержания расчетно-аналитической работы: – точность проводимых данных; – самостоятельность в интерпретации результатов расчетов.
3. Критерии оценки оформления расчетно-аналитической работы: – логика осуществляемых расчетов; – структура и содержание; – объем и качество выполнения иллюстративного материала; – общий уровень грамотности изложения.
4. Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над расчетно-аналитической работой: – способность и умение публичного выступления; – уровень ответов на вопросы.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «*зачтено*» выставляется, если обучающийся оформил отчетный материал, на основе самостоятельного изученного материала, правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы, смог самостоятельно сформулировать выводы.

- оценка «*не зачтено*» выставляется, если обучающийся не полностью предоставил отчетный материал, не смог сформулировать выводы, не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

7.1.2. Рекомендации по написанию расчетно-аналитической работы для заочной формы обучения

Расчетно-аналитическая работа состоит из двух разделов, который включают следующие задания:

1. Выполнение расчетно - аналитической по разделу «Исследование физического развития человека».

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

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

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

- исследование функционального состояния системы внешнего дыхания; Гипоксические пробы проба Генча, проба Штанге

- исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы; пульсометрия, ортостатическая проба

- определение артериального давления

- оценка адаптационного потенциала

После каждого задания формулируются результаты и выводы.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «*зачтено*» выставляется, если обучающийся оформил отчетный материал, на основе самостоятельного изученного материала, правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы, смог самостоятельно сформулировать выводы.

- оценка «*не зачтено*» выставляется, если обучающийся не полностью предоставил отчетный материал, не смог сформулировать выводы, не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

Темы и вопросы для самостоятельного изучения

Но- мер раз- дела дис- цип- лины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоем- кость, час.	Форма текущего контро- ля по теме
Очная форма			
2	Исследование и оценка физического развития Вопросы: 1. Что такое физическое развитие человека? 2. Какие методы физического развития человека Вы знаете? 3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?	6	Опрос
	Исследование и оценка физической подготовленности Вопросы: 1. Какие физические качества составляют физическую подготовленность человека? 2. Методы исследования силовых способностей человека? 3. Методы исследования скоростных способностей человека? 4. Методы исследования гибкости человека? 5. Методы исследования выносливости человека? 6. Методы исследования координационных способностей человека?	6	Опрос
	Исследование функционального состояния кардиореспираторной системы при физических нагрузках Вопросы: 1. Что такое пульсометрия? 2. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы? 3. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?	6	Опрос
	Методика совершенствования физических качеств Вопросы: 1. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты? 2. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости? 3. Какие средства и методы используются для совершенствования силы? 4. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости? 5. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?	4	Опрос
Заочная форма			
2	Исследование и оценка физического развития Вопросы: 1. Что такое физическое развитие человека? 2. Какие методы физического развития человека Вы знаете? 3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?	6	Опрос

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

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

№	СОДЕРЖАНИЕ
1	Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на задание для самоконтроля).
2	Подготовиться к текущему контролю

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ самостоятельного изучения темы

оценка «зачтено» – обучающийся ответил на поставленные вопросы

оценка «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.

8.1.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

оценка «зачтено» – обучающийся ответил на поставленные вопросы

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

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.

ВОПРОСЫ

для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Тема 1. Исследование физического развития

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

Тема 2. Исследование физической подготовленности

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

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

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

Тема 4. Средства и методы совершенствования физических качеств.

11. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты?
12. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости?
13. Какие средства и методы используются для совершенствования силы?
14. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости?
15. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?

ВОПРОСЫ

для самоподготовки к лекционным занятиям

Тема 1.1: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов

1. Назовите цели дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. Назовите задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
3. Какие бывают средства занятий физической культуры и спорта?
4. Какие методы занятий физической культуры и спорта?
5. Какую роль в профессионально-прикладной физической подготовке играет дисциплина «Физическая культура и спорт»?

Тема 1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека.

1. Что такое организм человека и из чего он состоит?
2. Расскажите классификацию костей?
3. Какое влияние оказывают физические упражнения на костную систему?
4. Какие типы мышечных волокон бывают и их особенности?
5. Объясните строение и принцип работы поперечнополосатых мышц.
6. Какие функции в организме человека выполняет кровь?
7. Как влияют физические нагрузки на сердечно-сосудистую систему?
8. Какое строение имеет дыхательная система?
9. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на состояние сердечно-сосудистой системы и дыхательную мускулатуру?

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

4. Что такое пульсометрия?
5. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы?
6. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?

Тема 4. Средства и методы совершенствования физических качеств.

10. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты?
11. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости?
12. Какие средства и методы используются для совершенствования силы?
13. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости?
14. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?

8.2.1. Шкала и критерии оценивания самоподготовки по темам практических и лекционных занятий

- оценка «*зачтено*» выставляется, если обучающийся оформил отчетный материал, на основе самостоятельного изученного материала, правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы, смог самостоятельно сформулировать выводы.

- оценка «*не зачтено*» выставляется, если обучающийся не полностью предоставил отчетный материал, не смог сформулировать выводы, не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

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

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ КОНТРОЛЮ

1. *Что входит в функции медицинского контроля?*
 - а) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
 - б) планирование учебно-тренировочной нагрузки;
 - в) определение повседневной подготовленности обучающихся.
2. *Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится:*
 - а) к самоконтролю;
 - б) к педагогическому контролю;
 - в) к медицинскому контролю.
3. *Текущий педагогический контроль позволяет определить:*
 - а) повседневные изменения в подготовленности;
 - б) долгосрочные изменения в подготовленности обучающихся;
 - в) перспективные изменения функционального состояния.
4. *Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются:*
 - а) самоконтролем и медицинским контролем;
 - б) самоконтролем и педагогическим контролем;
 - в) медицинским и педагогическим контролем.
5. *Дневник самоконтроля является средством:*
 - а) самонаблюдения и педагогического контроля;
 - б) врачебного и педагогического контроля;
 - в) врачебного контроля и самостоятельного наблюдения.
6. *Самонаблюдение это метод:*
 - а) самоконтроля обучающихся;
 - б) педагогического контроля;
 - в) медицинского контроля;
7. *Что является субъективным показателем самоконтроля?*
 - а) вес тела;
 - б) частота сердечных сокращений;
 - в) самочувствие;
 - г) артериальное давление.
8. *Оценка работоспособности относится:*
 - а) к субъективным показателям самоконтроля;
 - б) к объективным показателям самоконтроля;
 - в) оба варианта правильные;
9. *Что является объективным показателем самоконтроля?*
 - а) аппетит;
 - б) частота сердечных сокращений;
 - в) самочувствие;
 - г) сон.
10. *Определение частоты дыхания это:*
 - а) объективный показатель самоконтроля;
 - б) субъективный показатель самоконтроля;
 - в) показатель физического развития.
11. *Тест Купера оценивает:*
 - а) работоспособность;
 - б) быстроту;
 - в) гибкость;
 - г) выносливость.
12. *Гарвардский степ-тест проводится:*
 - а) восхождением на ступеньку;
 - б) бегом на 1000 м;
 - в) прыжками в длину;
 - г) бегом на 3000 м.

13. Гарвардский степ-тест определяет:

- а) работоспособность;
- б) быстроту;
- в) динамику восстановительных процессов;
- г) силу.

14. Проба Генчи связана:

- а) с задержкой дыхания на вдохе;
- б) с задержкой дыхания на выдохе;
- в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
- г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

15. Проба Штанге проводится с использованием:

- а) с задержкой дыхания на вдохе;
- б) с задержкой дыхания на выдохе;
- в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
- г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

16. В процессе жизнедеятельности человек испытывает влияние факторов окружающей среды:

- а) индивидуальное;
- б) смешанное;
- в) комплексное.

17. Что такое гипердинамика?

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

18. Что такое резистентность?

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

19. Нарушение биологических ритмов ведет:

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

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

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

21. Что является основной функцией организма спортсмена?

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

22. Понятие «гомеостаз» предполагает:

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

23. Гуморальная регуляция двигательной активности осуществляется:

- а) путем синтеза гормонов;
- б) повышенной нервной регуляцией;
- в) оба фактора присутствуют.

24. Какое количество уровней физического развития?

- а) два;
- б) пять;
- в) три.

25. Что такое основной обмен?

а) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма;

б) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма и количество энергии, необходимое для усвоения пищи;

в) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма, количество энергии, затрачиваемое на усвоение пищи и выполнения двигательной активности.

26. Материальные ценности физической культуры это:

а) спортивные сооружения, инвентарь;

б) комплексы физических упражнений;

в) методы физического воспитания;

г) спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений.

27. Комплексы физических упражнений это:

а) материальные ценности физической культуры;

б) духовные ценности физической культуры;

в) методы физического воспитания;

г) материальные и духовные ценности физической культуры.

28. Спортивные сооружения, инвентарь это:

а) материальные ценности физической культуры;

б) духовные ценности физической культуры;

в) средства физического воспитания;

г) материальные ценности и средства физического воспитания.

29. Что является духовными ценностями физической культуры?

а) информационные ресурсы, этические ценности;

б) оборудование, спортивная экипировка;

в) медицинское обеспечение;

г) оборудование, спортивная экипировка и медицинское обеспечение.

30. Что предполагает социальная направленность физической культуры?

а) обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся;

б) организация межличностного взаимодействия;

в) развитие физических качеств;

г) спортивное совершенствование.

31. Организация межличностного общения обучающихся является:

а) организационной функцией физической культуры;

б) социальной функцией физической культуры;

в) воспитательной функцией физической культуры;

г) реабилитационной функцией физической культуры.

32. Что относится к фоновым видам физической культуры?

а) оздоровительная тренировка;

б) спортивные состязания;

в) академические занятия в плане учебного дня;

г) самостоятельные занятия.

33. Туризм и физкультурно-спортивные развлечения являются:

а) фоновой физической культурой;

б) профессионально-прикладной физической культурой;

в) оздоровительно-реабилитационной физической культурой.

34. Оздоровительная физическая культура это:

а) лечебная физическая культура;

б) утренняя гигиеническая гимнастика;

в) физкультурно-спортивные развлечения;

г) бег на различные дистанции.

35. Профессионально-прикладная физическая культура включает в себя:

а) академические занятия в вузе;

б) физкультурные паузы в режиме рабочего дня;

в) занятия в спортивных секциях.

36. *Вводная гимнастика на производстве относится:*
- а) к оздоровительной физической культуре;
 - б) к профессионально-прикладной физической культуре;
 - в) к фоновой физической культуре
 - г) к оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуре;
 - д) к профессионально-прикладной и фоновой физической культуре.
37. *Физические упражнения это:*
- а) методы физической культуры;
 - б) принципы физического воспитания;
 - в) средства физической культуры.
38. *К средствам физической культуры относятся:*
- а) постоянство и систематичность занятий физическими упражнениями;
 - б) физические упражнения;
 - в) круговая физическая тренировка;
 - г) бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка.
39. *Что является составляющей операционального компонента физической культуры?*
- а) мотивы занятий физическими упражнениями;
 - б) физическое развитие;
 - в) физическое самовоспитание.
40. *Двигательные навыки являются составляющей частью:*
- а) мотивационно-ценностного компонента физической культуры;
 - б) практико-деятельностного компонента физической культуры;
 - в) операционального компонента физической культуры.
41. *Формирование потребности в занятиях физической культурой относится:*
- а) к мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
 - б) к практико-деятельностному компоненту физической культуры;
 - в) к операциональному компоненту физической культуры;
42. *Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни обучающегося составляет:*
- а) мотивационно-ценностный компонент физической культуры;
 - б) практико-деятельностный компонент физической культуры;
 - в) операциональный компонент физической культуры
43. *Судейство соревнований относится:*
- а) к мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
 - б) к практико-деятельностному компоненту физической культуры;
 - в) к операциональному компоненту физической культуры.
44. *Сколько существует стадий формирования двигательного навыка?*
- а) три;
 - б) пять;
 - в) семь.
45. *Какова величина вклада наследственности в уровень здоровья обучающегося?*
- а) 20 %;
 - б) 10 %;
 - в) 50%.
46. *Какова величина вклада окружающей среды в уровень здоровья обучающегося?*
- а) 20 %;
 - б) 10 %;
 - в) 50%.
47. *Какова величина вклада образа жизни в уровень здоровья обучающегося?*
- а) 20 %;
 - б) 10 %;
 - в) 50%.
48. *В какой степени снижается сила мускулатуры человека после выкуривания одной сигареты?*

- а) 20 %;
- б) 15 %;
- в) 50%.

49. *Употребление алкоголя нарушает в организме обучающегося:*

- а) действие центральной нервной системы;
- б) режим труда и отдыха;
- в) мотивацию к учебной деятельности.

50. *Какое количество приемов пищи в сутки должно быть?*

- а) 2 – 3;
- б) 3 – 4;
- в) 7 – 8.

51. *Какова оптимальная продолжительность перерывов между приемами пищи?*

- а) 2 – 3 часа;
- б) 5 – 6 часов;
- в) 7 – 8 часов.

52. *Какова норма недельного объема двигательной активности обучающегося?*

- а) 10 – 14 часов;
- б) 7 – 8 часов;
- в) 3 – 4 часа.

53. *Спортивная мотивация это:*

- а) побуждение к двигательной активности;
- б) желание осуществлять трудовую деятельность;
- в) необходимость в занятиях ЛФК.

54. *Внешняя мотивация:*

- а) не связана с содержанием определенной деятельности, но обусловлена внешними по отношению к субъекту обстоятельствами;
- б) связана не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности;
- в) связана и с содержанием определенной деятельности, и обусловлена внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

55. *Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:*

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

56. *Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:*

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

57. *Устойчивая мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:*

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

58. *Неустойчивая мотивация к занятиям физкультурой:*

- а) основана на отрицательных стимулах;
- б) не требует дополнительного подкрепления;
- в) требует дополнительного подкрепления.

59. *Какие основные физические тесты, используются в учебном процессе вуза?*

- а) бег на 100 м, бег на 2000 – 3000 м, силовые упражнения;
- б) бег 700 м, бег 4000 – 5000 м, упражнения на гибкость;
- в) бег 30 м, бег 1500 – 2000 м, скоростно-силовые упражнения.

60. *К избыточной массе тела приводит нарушение:*

- а) питания и двигательного режима;
- б) режима труда и отдыха и повышенная физическая активность;
- в) режима труда и отдыха и пониженная физическая активность

61. *Утренняя гигиеническая гимнастика это:*
а) самостоятельное занятие физической культурой;
б) вид учебно-тренировочного занятия;
в) соревновательное упражнение.
62. *Упражнения в течение дня это:*
а) самостоятельное занятие физической культурой;
б) вид учебно-тренировочного занятия;
в) соревновательное упражнение.
63. *Самостоятельные тренировочные занятия это:*
а) самостоятельное занятие физической культурой;
б) вид учебно-тренировочного занятия;
в) соревновательное упражнение.
64. *Оздоровительная ходьба улучшает:*
а) зрение;
б) обмен веществ;
в) усвоение пищи.
65. *Задача самостоятельных тренировочных занятий обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе заключается:*
а) в развитии силовых способностей;
б) в повышении работоспособности.
в) в ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний.
66. *Что относится к физическим показателям нагрузки?*
а) интенсивность и объем;
б) ударный объем крови;
в) частота сердечных сокращений.
67. *Что относится к физиологическим показателям нагрузки?*
а) интенсивность и объем;
б) ударный объем крови;
в) темп движений.
68. *Частота пульса является:*
а) физиологическим показателем нагрузки;
б) физическим показателем нагрузки;
в) физиологическим и физическим показателем нагрузки.
69. *Продолжительность выполнения нагрузки является:*
а) физиологическим показателем нагрузки;
б) физическим показателем нагрузки;
в) физиологическим и физическим показателем нагрузки.
70. *Физическая нагрузка относится к смешанной зоне интенсивности если ЧСС составляет:*
а) 131 – 150 уд./мин.;
б) 151 – 180 уд./мин.;
в) 181 – 220 уд./мин.
71. *Что такое «общая физическая подготовка»?*
а) физические упражнения реабилитационной направленности;
б) физические упражнения, направленные на развитие быстроты;
в) процесс развития двигательных качеств.
72. *Что не является задачей ОФП?*
а) приобретение общей, выносливости;
б) профилактика сколиоза;
в) улучшение ловкости.
73. *Сколько существует физических качеств?*
а) пять,
б) три,
в) восемь.

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

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

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

77. *Ловкость это способность:*
 а) противостоять утомлению;
 б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
 в) быстро овладевать новыми движениями.

78. *Гибкость это способность:*
 а) способность выполнять движения с большой амплитудой;
 б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
 в) быстро овладевать новыми движениями.

79. *Процесс специальной физической подготовки направлен:*
 а) на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины;
 б) на реабилитацию организма после заболевания;
 в) на профилактику заболеваемости организма.

80. *Что является целью спорта высших достижений?*
 а) достижение максимально возможных спортивных результатов;
 б) реабилитация организма после заболевания;
 в) профилактика заболеваемости организма.

8.3.1. ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

9. Промежуточная (семестровая) аттестация по дисциплине

Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат) 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	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осу-

зачёта в графике учебного процесса	существляется 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 итоговое тестирование
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.

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/course/view.php?id>), 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/PHYSICUL/>)

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

Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807 — Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Теория и практика физической культуры : ежемес. науч.-теорет. журн. - М. : [б. и.], 1925 - .	НСХБ

