

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 09.07.2024 08:46:49

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116b1c1b9a998e79108071227e81add1207cbe414062008d75

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

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

Факультет ветеринарной медицины

ОПОП по направлению 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по освоению учебной дисциплины
Б1.0.21 Физическая культура и спорт
Направленность (профиль) - «Ветеринарно-санитарная медицина»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра | Физической культуры и спорта

Разработчик,
Старший преподаватель

И.А.Сухорукова

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Место учебной дисциплины в подготовке
2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины
 - 2.1. Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины
 - 2.2. Содержание дисциплины по разделам
3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося, условия допуска к зачету
 - 3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося
 - 3.2. Условия допуска к зачету по дисциплине
4. Лекционные занятия
5. Практические занятия по курсу и подготовка обучающегося к ним
6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины
7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС
 - 7.1. Рекомендации по самостоятельному изучению тем
 - 7.1.1. Шкала и критерии оценивания
8. Текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы обучающегося
 - 8.1. Вопросы для входного контроля
 - 8.2. Текущий контроль успеваемости
 - 8.2.1. Шкала и критерии оценивания
9. Промежуточная (семестровая) аттестация
 - 9.1. Нормативная база проведения промежуточной аттестации по результатам изучения дисциплины
 - 9.2. Основные характеристики промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины для экзамена
 - 9.3. Подготовка к заключительному тестированию по итогам изучения дисциплины
 - 9.3.1. Шкала и критерии оценивания
 - 9.4. Перечень примерных вопросов к экзамену
10. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины

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 электронной 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 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 и спорта 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: 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 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 _{УК7} Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
		ИД-2 _{УК7} 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, практическая 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,	Не понимает роль систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих	1. Имеет представление о систематических занятиях физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. 2. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохра-			

			обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	сохранение и укрепление здоровья	нение 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	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	Трудоёмкость, час				
	семестр, курс*				
	очная форма		заочная форма		
	1 сем.	2 сем	3 сем	4 сем	
1. Контактная работа					
1.1. Аудиторные занятия, всего	6	6	6	6	
- лекции	2	2	2	2	
- практические занятия (включая семинары)	4	4	4	4	
- лабораторные работы	-	-	-	-	
1.2. Консультации (в соответствии с учебным планом)	-	-	-	-	
2. Внеаудиторная академическая работа	12	12	12	12	
2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:	12	12	12	12	
Выполнение и сдача/защита индивидуального/группового задания в виде**					
- Расчетно-аналитической работы	6	6	6	6	
2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы	4	4	4	2	
2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям	2	2	2	2	
2.4 Самоподготовка к участию и участие в контрольно-оценочных мероприятиях , проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины (за исключением учтённых в пп. 2.1 – 2.2):	-	-	-	2	
3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины					
ОБЩАЯ трудоёмкость дисциплины:	Часы - 72	18	18	18	18
	Зачётные единицы	0,5	0,5	0,5	0,5
<i>Примечание:</i>					
* – 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. Укрупнённые темы раздела	Трудоёмкость раздела и ее распределение по видам учебной работы, час.								Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	№№ компетенций, на формирование которых ориентирован раздел	
	Контактная работа										
	общая	Аудиторная работа				Консультации (в соответствии с учебным планом)	ВАРС				
		всего	лекции	практические (всех форм)	лабораторные		всего	Фиксированные виды			
2	3	4	5	6		7	8	9	10		
Очная форма обучения											
1	1. Теоретические основы физической культуры и спорта	24	8	8	-	-	-	16	16		
	1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке выпускников вузов	6	2	2	-	-	-	4	4	Опрос, Тест	УК-7
	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	6	2	2	-	-	-	4	4	Опрос	УК-7
	1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе	6	2	2	-	-	-	4	4	Опрос	УК-7
	1.4. Спортивная подготовка обучаю-	6	2	2			-	4	4		УК-7

	<i>щихся в образовательном процессе</i>				-	-				Опрос	
	2. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом	48	16	-	16	-	-	32	32		
2	2.1 Исследование и оценка физическо-го развития	12	4	-	4	-	-	8	8	Расчетно-аналитическая работа	УК-7
	2.2. Исследование и оценка физической подготовленности	12	4	-	4	-	-	8	8	Расчетно-аналитическая работа	УК-7
	2.3. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках	12	4	-	4	-	-	8	8	Расчетно-аналитическая работа	УК-7
2	2.4. Исследование и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания при физических нагрузках	12	4	-	4	-	-	8	8	Расчетно-аналитическая работа	УК-7
	Промежуточная аттестация		x	x	x	x	x	x	x	зачет	
	Итого по дисциплине	72	24	8	16	-	-	48	48		

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.

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	заочная форма	
1	2	3	4	5	6
1	1	Тема: 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			
2	2	Тема: 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.			
3	3	Тема: 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. Основные средства и методы совершенствования гибкости.					
4	4	Тема: 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.					
Общая трудоемкость лекционного курса					x
Всего лекций по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.
- очная форма обучения		8	- очная форма обучения		2
- заочная форма обучения		-	- 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 по дисциплине и подготовка к ним

Практические занятия по курсу 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 заня- тия с ВАРС*
раздела	занятия		очная форма	заочная форма		
1	2	3	4	5	6	7
2	1	Исследование и оценка физического разви- тия	4	-	Работа в ма- лых группах	ОСП
		1. Исследование и оценка физического раз- вития методом соматоскопии				
		2. Исследование и оценка физического раз- вития методом антропометрии и методом индексов.				
2	2	Исследование и оценка физической подго- товленности	4	-	Работа в ма- лых группах	ОСП
		1. Исследование и оценка силовых способ- ностей.				
		2. Исследование и оценка координационных способностей.				
2	3	Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках	4	-	Работа в ма- лых группах	ОСП
		1. Исследование реакции ССС на дозиро- ванную физическую нагрузку.				
		2. Методика проведения пробы Летунова.				
2	4	Исследование и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания при физических нагрузках	4	-	Работа в ма- лых группах	ОСП
		1. Методика проведения гипоксических проб.				
		2. Методика проведения спирометрии с фи- зической нагрузкой.				
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:		час.	
- очная форма обучения		16	- очная форма обучения		16	
- заочная форма обучения		-	- заочная форма обучения		-	

* Условные обозначения:
ОСП – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; **УЗ СРС** – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС;
ПР СРС – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.

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 теоретического материала.

Для осуществления работы по подготовке к занятиям, 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 самостоя-

тельного 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. Такими журналами являются: Теория и практика физической культуры и др. Выбор статьи, относящейся к теме, лучше делать по последним в году номерам, где приводится перечень статей, опубликованных за год.

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

Самостоятельная подготовка предполагает использование ряда методов.

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

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

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

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

3. Словарь понятий и категорий. Составление словаря помогает быстрее осваивать новые понятия и категории, увереннее ими оперировать. Подобный словарь следует вести четко, разборчиво, чтобы удобно было им пользоваться. 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

№ 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			
2	Тема: Исследование и оценка физического развития - Метод индексов - Метод стандартов	6	Расчетно-аналитическая работа
2	Исследование и оценка физической подготовленности - Методы исследования физических качеств (тесты) - Средства оценки физических качеств (нормативы)	6	Расчетно-аналитическая работа
2	Тема: Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках - Пульсометрия - Проба Мартинэ-Кушелевского	6	Расчетно-аналитическая работа
2	Тема: Исследование и оценка функционального состояния системы внешнего дыхания при физических нагрузках - Дыхательные гипоксические пробы	6	Расчетно-аналитическая работа

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 1

«Исследование физического развития»

1. Необходимо измерить свои антропометрические показатели (рост, массу тела, окружность грудной клетки и т.д.) и занести их в таблицу (табл. 1).

2. На основе полученных антропометрических показателей по представленным в заданиях формулам осуществить расчет определенных индексов физического развития.

3. Полученные результаты заносятся в соответствующие протоколы. По каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.

4. Расчетно-аналитическую работу оформить в виде отдельного документа, образец оформления титульного листа расчетно-аналитической работы – Приложение 1.

Задание. 1. Провести измерение окружностей тела и заполнить протокол исследования

Измеряемые показатели	Собственные данные антропометрии, см	Средние данные (табличные) в соответствии с ростом
Рост стоя		
Окр.шеи		
Окр. пр.плеча в покое		
Окр. пр.плеча в напряжении		
Окр.лев. плечав покое		
Окр. лев.плеча в напряжении		
ОГК пауза		
ОГК вдох		
ОГК выдох		
Экскурсия		
Окр.пр.бедра		
Окр.лев.бедра		
Окр.пр.голени		
Окр. лев.голени		

Сравнить полученные данные с должными величинами (Таблицы 1,2)

Таблица 1

Антропометрические признаки для девушек

Показатели	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ					
	164,4 6,4	161 -165 X± σ	166 -170 X± σ	171 -175 X± σ	176 -180 X± σ	181 -185 X± σ
Рост, см						
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, внапряжении, 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.плечалевого, внапряжении, 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 лев 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

Таблица 2

Антропометрические признаки для юношей

Антропометрические признаки	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ						
	Хср.	161 -165 X± σ	166 -170 X± σ	171 -175 X± σ	176 -180 X± σ	181 -185 X± σ	186 -190 X± σ
Рост, см	175,7 7,4						
Окр. шеи, см	38,3 1,9	37,5 1,4	37,6 1,4	38,9 1,6	38,4 1,8	39,2 1,8	39,5 1,2
Окр.плеча правого, в напряжении, см	33,2 1,9	32,3 1,4	32,5 1,8	32,9 1,7	33,3 1,2	34,0 2,1	34,7 1,3
Окр.плеча правого, в покое, см	29,9 2,0	28,9 1,7	29,3 1,4	29,8 1,7	30,1 2,1	30,6 2,1	31,4 1,0
Окр.плеча левого, в напряжении, см	39,9 2,0	32,0 1,4	32,2 1,8	32,7 2,2	32,8 2,2	33,7 2,0	34,1 1,4
Окр.плеча левого в покое, см	29,5 1,9	28,6 1,6	29,4 1,6	29,3 1,8	29,6 2,2	30,2 2,0	30,4 1,6
Окр. гр. клетки пауза, см	95,5 5,0	91,4 3,3	92,9 3,4	94,9 4,4	96,9 4,9	99,1 4,5	100,8 4,1
Окр. гр. клетки вдох, см	101,5 5,0	98,3 2,9	99,2 3,8	100,6 4,3	102,0 4,6	104,5 4,7	105,7 3,8
Окр. гр. клетки выдох, см	9,0 4,6	89,7 3,5	89,9 3,0	91,9 4,1	93,5 3,7	94,2 4,5	96,0 4,1
Окр. гр. клетки экскурсия, см	9,3 2,2	8,0 1,8	9,0 1,9	9,1 2,4	9,3 1,8	10,1 2,2	10,2 2,2
Окр. бедра правого, см	56,4 3,2	53,3 2,3	54,8 2,4	56,4 2,8	56,9 2,8	58,1 3,0	60,2 2,2
Окр. бедра левого, см	56,0 3,3	52,9 2,5	54,3 2,4	55,9 2,6	56,6 2,8	57,9 2,7	59,9 2,1
кр. голени правой, см	37,8 2,0	36,2 1,5	36,4 1,9	37,8 1,7	38,4 2,1	38,8 1,9	40,4 1,4
Окр. голени левой, см	37,8 2,2	36,2 1,7	36,4 1,9	37,7 1,7	38,4 2,0	38,8 1,9	40,1 1,2

Задание 2. Оценка физического развития по методу индексов

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков, причем этот метод может быть применен для оценки показателей людей молодого и зрелого возраста.

Весо-ростовые индексы

1 .ИндексБрока-Бругша. Позволяет найти должный вес.

Должный вес = Рост - 100 (при росте до 165 см)

Должный вес = Рост - 105 (при росте 165-175 см)

Должный вес = рост - 110 (при росте свыше 175 см)

Для расчета индекса Брока-Бругша рост выражается в сантиметрах. Отклонения полученных расчетов на 10% от должной нормы считаются допустимыми, а вес в этих пределах - средним.

Задание 3. Вычислить должный вес тела.

3.1.Индекс Кетле. Позволяет вычислить должную плотность тела и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.

Индекс Кетле = Вес /Рост (г/см)

Средние значения

для мужчин — 370-400 г/см; для женщин — 325-375 г/см.

Задание 4. Рассчитайте должную плотность тела

4.1. Индексы пропорциональности

Индекс Эрисмана — индекс пропорциональности грудной клетки. Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

ИЭр = ОГК пауза - 0,5 роста стоя x 100 (%) _____

Средние данные

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

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

4. 2. Индекс Пинье (ИП) — определяет крепость телосложения.

ИП = Р - (В + О) _____

где

Р — рост стоя (см);

В — вес тела(кг)

О — окружность грудной клетки в фазе выдоха

Оценка индекса Пинье:

- если результаты расчетов составляют 10 и менее единиц — телосложение очень крепкое;

- от 11-15 - крепкое; - 16-20 - хорошее; - 21-25 - среднее; - 26-30 -слабое;

- 31 и более - очень слабое.

4.3. Индекс Мануврие характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) x 100

Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

Оценка результатов исследования Индекса Мануврие:

- до 4,9 % — короткие ноги;

- 85-89 % — ноги средней длины;

- 90 % и выше — длинные ноги

4.4. Пропорциональность окружностей тела

Принято считать, что пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими соотношениями 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, правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы на основе самостоятельного изученного материала, смог самостоятельно сформулировать выводы.

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

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 2 «Исследование физической подготовленности»

Исследование частоты движений

Задание 2. «Прыжки через скакалку»

В течение одной минуты выполнить без остановки прыжки через скакалку в максимально быстром темпе. Результат внести в протокол и поставить соответствующий балл (Таблица 2).

Таблица 2.

Критерии оценки результатов теста «Прыжки через скакалку»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Прыжки через скакалку в течение 1 мин (к-во раз)	160	140	130	110

Протокол. Прыжки через скакалку

Дата _____

Дата	Количество прыжков	Баллы

Выводы _____

Исследование выносливости

Задание 3. Для оценки выносливости необходимо пробежать дистанцию на выбор: 500 метров, 1000 метров, 3000 метров. Полученные результаты внести в протокол и оценить в соответствии с критериями данного теста (Таблица 3).

Таблица 3.

Критерии оценки результатов теста «Бег на длинные дистанции»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Бег 500 метров (с)юн	-	-	-	-
Бег 500 метров (с)дев	1.50	2.05	2.15	2.10
Бег 1000 метров (с)юн	3.30	3.40	3.50	4.00
Бег 2000 метров (с)дев	10.45	11.0	11.20	11.40
Бег 3000 метров (с)юн	12.50	13.20	14.0	14.40

Примечание: выбор дистанции предварительно обсуждается с преподавателем.

Протокол. Бег на длинные дистанции

Ф.И.О. _____

Дата	Результат, сек	Баллы

Выводы _____

Исследование и оценка развития гибкости

Задание 4. Наклон вперед в исходном положении стоя.

В исходном положении «стоя ноги врозь», выполнить наклон туловища, руки вперед. Зафиксировать касание пальцев рук, измерить с помощью линейки продвижение ладони относительно опоры.

Таблица 4.

Критерии оценки результатов теста «Наклон вперед в исходном положении стоя»

Упражнение (тест)	Баллы			
	5	4	3	2
Наклон, девушки (см)	15	10	5	0
Наклон, юноши (см)	12	8	5	0

Протокол. Наклон вперед в исходном положении стоя

Дата	Результат, см	Баллы

Выводы _____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно произвел измерения показателей физического развития, осуществил правильные расчеты во всех заданиях, провел анализ полученных результатов и сформулировал подробные рекомендации с учетом всех компонентов физической подготовленности.

Не зачтено - обучающийся не правильно произвел измерения антропометрических показателей, допустил ошибки в расчетах в одном и более заданий, не провел подробный анализ полученных результатов и не сформулировал подробные рекомендации с учетом всех компонентов физической подготовленности. Либо не предоставил расчетно-аналитическую работу.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 3

«Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках»

Тема. Гипоксические пробы

Проба Генча - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения пробы. Исследуемый из исходного положения «сидя» предварительно выполняет глубокие: вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания с зажатыми пальцами носом и закрытом рте.

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

При снижении устойчивости организма к гипоксии продолжительность задержки дыхания на вдохе и на выдохе уменьшается.

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

Лица, имеющие высокие показатели гипоксических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки, особенно в условиях среднегорья, эти показатели увеличиваются. У детей гипоксические пробы имеют более низкие значения, чем у взрослых.

Между пробой Генча (задание 1) и пробой Штанге (задание 2) необходим отдых не менее 5 минут.

Задание 1. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Средние значение пробы Генчи:

- для юношей и девушек 20-30 секунд.

- у спортсменов этот показатель достигает 40 70 секунд и более.

Средние значение пробы Штанге: для девушек - 35 -45 с,- для юношей - 50 - 60 с; - для спортсменок - 45 -55 с и более; - для спортсменов - 65 -75 с и более.

Выводы _____

Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Задание 1. Исследовать показатели сердечно-сосудистой системы методом пульсометрии

10	10	10	10	10	10	ЧСС за 1 мин.

Выводы _____

Задание 2. Исследовать восстановление пульса после дозированной физической нагрузки и определить тип реакции ССС.

Определить типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку. Тип реакции ССС на дозированную физическую нагрузку определяется по характеру изменения пульса и артериального давления на первой минуте восстановительного периода. Чем лучше подготовлен спортсмен, тем менее выражена реакция пульса и артериального давления на физическую нагрузку и тем короче время восстановительного периода. При заболеваниях, переутомлении и перетренированности показатели ССС значительно возрастают, а время восстановления удлиняется.

Различают пять типов реакции на нагрузку:

1. нормотонический,
2. гипертонический,
3. гипотонический,
4. дистонический,
5. ступенчатый.

Последние четыре типа реакции считаются патологическими.

Нормотонический тип реакции характеризуется следующими особенностями:

1. ЧСС незначительно повышается;
2. отмечается увеличение систолического АД;
3. умеренное снижение диастолического артериального давления;
4. увеличение пульсового давления.

Такие изменения косвенно указывают на то, что увеличение минутного объема крови в ответ на нагрузку осуществляется за счет увеличения ударного объема сердца.

Гипотонический (астенический) тип реакции характеризуется значительным учащением пульса в то время, как систолическое АД повышается слабо или остается прежним. Диастолическое АД не меняется или несколько повышается, следовательно, пульсовое давление не только не увеличивается, но даже снижается. Время восстановления — замедленное.

Такой тип реакции наблюдается у нетренированных лиц. У спортсменов такой тип реакции бывает при перетренированности и после физического перенапряжения.

Гипертонический тип реакции отличается необычно большим повышением пульса, систолического АД (до 200-220 мм.рт.ст.) и диастолического АД (более 90 мм.рт.ст.) пульсовое давление повышается, но не за счет увеличения ударного объема, так как в основе гипертонической реакции лежит повышение периферического сопротивления сосудов, т.е. возникает спазм артериол вместо их расширения, которое возникает при нормотоническом типе реакции. Время восстановления при этом типе реакции также относится к повышению АДд свыше 90 мм.рт.ст. без значительного повышения АДс.

Такой тип реакции отмечается у спортсменов при выраженном переутомлении перенапряжении, а также у лиц, страдающих гипертонической болезнью или имеющих предрасположенность к данному заболеванию. Подобная реакция может появиться при нервно-психических стрессах.

Дистонический тип реакции характеризуется тем, что при значительном учащении пульса и повышении систолического АД, диастолическое АД снижается до). Данное явление носит название «феномен бесконечного тона». Восстановление, как правило, при этом типе реакции замедленное.

Дистонический тип реакции наблюдается у тренированных и нетренированных лиц, перенесших инфекционные заболевания, а также при этом типе реакции замедленно.

Ступенчатый тип реакции характеризуется выраженным учащением пульса и первой минуте восстановительного периода, а артериальное давление повышается позднее (на 2-3 минуте) восстановительного периода. Такая реакция чаще всего наблюдается у лиц, имеющих сниженную функциональную способность и обычно бывает после скоростных нагрузок. При этой реакции ССС не может быстро обеспечить перераспределение крови, которое требуется для работающих мышц.

Протокол. Трехмоментная проба Летунова.

Дата обследования _____

Показатели пульса	До нагрузки	Время восстановления пульса после нагрузки, мин											
		20 приседаний			15-секундный бег			2-3 мин. бег					
							3						
ЧСС, уд/10 с													

Выводы _____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся правильно произвел измерения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сформулировал выводы.

Не зачтено - обучающийся не правильно произвел измерения показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не сформулировал выводы. Либо не выполнил работу.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 4 «Методика совершенствования физических качеств»

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствования силовых качеств (не менее 5 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования силовых качеств

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			
2			
3			
4			
5			

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствования быстроты (не менее 5 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования силовых качеств

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствования выносливости (не менее 5 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования выносливости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствования ловкости (не менее 5 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования ловкости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания

Задание: Составить комплекс упражнений для совершенствования гибкости (не менее 5 упражнений).

Комплекс упражнений для совершенствования гибкости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания

7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем

Номер раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
Очная форма			
1	<i>Физическая культура в профессиональной подготовке выпускников вузов</i>	2	опрос
1	<i>Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека</i>	4	опрос
1	<i>Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе</i>	4	опрос
1	<i>Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе</i>	4	опрос
Примечание: Учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1, 2, 3, 4.			

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

1. Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).
2. На этой основе составить развёрнутый план изложения темы
3. Выбрать форму отчетности конспектов(план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема).
4. Оформить отчётный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями
5. Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
6. Предоставить отчётный материал преподавателю по согласованию с ведущим преподавателем

7. Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы.

8. Принять участие в указанном мероприятии, пройти рубежное тестирование по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время

7.2.1 ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ самостоятельного изучения темы

Зачтено	выставляется, если обучающийся на основе самостоятельного изученного материала, смог грамотно рассчитать и заполнить протоколы исследования. Владеет методиками при решении практических задач. В соответствии с методическими рекомендациями в установленной форме оформляет отчётный материал и смог самостоятельно сформулировать выводы.
Не зачтено	выставляется, если обучающийся неаккуратно оформил отчетный материал в виде расчетно-аналитических работ на основе самостоятельного изученного материала, не смог рассчитать, заполнить протоколы исследования и сформулировать выводы.

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

8.1 Вопросы для входного контроля

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

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

8.2. Текущий контроль успеваемости

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

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

В качестве текущего контроля может быть использован тестовый контроль. Тест состоит из небольшого количества элементарных вопросов по основным разделам дисциплины: неправильные решения разбираются на следующем занятии; частота тестирования определяется преподавателем.

ВОПРОСЫ и ЗАДАЧИ для самоподготовки к семинарским занятиям

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 обучения				
Входной	Фронтальный	Анкетирование	- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств	0,5
Текущий	Выборочный	Устный опрос	По результатам изучения темы №1	0,5
		Устный опрос	По результатам изучения темы № 2	0,5
			По результатам изучения темы № 3	0,5
			По результатам изучения темы № 4	0,5

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено	обучающийся на основе самостоятельного изученного материала, смог грамотно рассчитать и заполнить протоколы исследования. Владеет методиками при решении практических задач. В соответствии с методическими рекомендациями в установленной форме оформляет отчетный материал и смог самостоятельно сформулировать выводы.
Не зачтено	обучающийся неаккуратно оформил отчетный материал в виде расчетно-аналитических работ на основе самостоятельного изученного материала, не смог рассчитать, заполнить протоколы исследования и сформулировать выводы.

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

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ

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 гипердинамия?

- 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.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено	выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 2/3 тестовых заданий;
Не зачтено	Обучающийся ответил менее 2/3 тестовых заданий.

9. Промежуточная (семестровая) аттестация по дисциплине

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

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/PHYSICUL/>).

ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Б1.О.21 физическая культура и спорт	
Автор, наименование, выходные данные	Доступ
Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. – Москва : Академия, 2013. - 528 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - Москва : Кнорус, 2013. - 304 с. – ISBN 978-5-406-01846-0. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Каргин, Н. Н. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н. Н. Каргин, Ю. А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 243 с. - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/read?id=423010 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Пягай, Л. П. Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» : учебное пособие / Л. П. Пягай. — Омск : Омский ГАУ, 2020. — 115 с. — ISBN 978-5-89764-856-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/136154 . — Режим доступа : для авториз. пользователей.	http://e.lanbook.com
Пягай, Л.П. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Л. П. Пягай, С. Н. Якименко, Ю. А. Елохова ; Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина. – Омск : ФГБОУ ВО Омский ГАУ, 2022. – 1 CD-R.. – Загл. с титул. экрана. – ISBN 978-5-907507-84-5. – Текст : электронный	НСХБ
Теория и методика обучения предмету «Физическая культура и спорт» : учебное пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. - Москва : Академия, 2010. - 272 с. – ISBN 978-5-7695-6404-8. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2016. - 424 с. ISBN 978-5-406-05195-5. - Текст : непосредственный.	НСХБ
Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. - ISBN 978-5-16-019217-8.-Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/read?id=434458 . – Режим доступа: по подписке.	http://znanium.com
Теория и практика физической культуры. - Москва : Теория и практика физической культуры, 1925 - . - Выходит ежемесячно. – ISSN 0040-3601. – Текст : непосредственный.	НСХБ

11. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дисциплины

(не предусмотрено учебным планом)