

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юлиевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 09.07.2024 08:50:39

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

**Экономический факультет**

---

**ОПОП по направлению подготовки  
38.03.01 Экономика**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.28 Физическая культура и спорт**

**Направленность (профиль) «Учет, контроль и финансовый анализ в бизнесе»**

**Омск 2024**

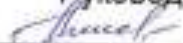
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина»

Экономический факультет

ОПОП по направлению подготовки  
38.03.01 Экономика

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОПОП

 А.А. Ремизова

«26» июля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Декан

 О.А. Блинов

«26» июля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дисциплины  
Б1.О.28 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль)  
«Учет, контроль и финансовый анализ в бизнесе»

Обеспечивающая преподавание дисциплины Физической культуры и спорта  
кафедра –

Разработчик РП:  
старший преподаватель



Н.К. Акимочкина

Внутренние эксперты:

Председатель МК,  
канд. экон. наук, доцент



Е.А. Дмитренко

Начальник управления информационных  
технологий



П.И. Ревякин

Заведующий методическим отделом УМУ



Г.А. Горелкина

Директор НСХБ



И.М. Демчукова

### **1.1 Основания для введения дисциплины в учебный план:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утверждённый приказом Министерства образования и науки от 12.08.2020 № 954;
- основная профессиональная образовательная программа подготовки бакалавра, по направлению 38.03.01 Экономика, направленность (профиль) «Учет, контроль и финансовый анализ в бизнесе».

### **1.2 Статус дисциплины в учебном плане:**

- относится к обязательной части блока 1 Дисциплины (модули) ОПОП.
- является дисциплиной обязательной для изучения<sup>1</sup>.

**1.3** В рабочую программу дисциплины в установленном порядке могут быть внесены изменения и дополнения, осуществляемые в рамках планового ежегодного и ситуативного совершенствования, которые отражаются в п. 9 рабочей программы.

## **2. ЦЕЛЕВАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.**

### **ЛОГИЧЕСКИЕ И СОДЕРЖАТЕЛЬНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ДИСЦИПЛИНЫ С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ И ПРАКТИКАМИ В СОСТАВЕ ОПОП**

**2.1** Процесс изучения дисциплины в целом направлен на подготовку обучающегося к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: аналитического, финансового и расчетно-экономического, предусмотренного федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которой преподаётся данная дисциплина.

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

---

<sup>1</sup> В случае если дисциплина является дисциплиной по выбору обучающегося, то пишется следующий текст:

- относится к дисциплинам по выбору;  
- является обязательной для изучения, если выбрана обучающимся.

## 2.2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения учебной дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

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

### 2.3 Описание показателей, критериев и шкал оценивания в рамках дисциплины

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижения 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	УК-7.1	Полнота знаний	Знает и понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	Не понимает ценности физической культуры и спорта; не понимает значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	1. Частично понимает ценности физической культуры и спорта и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта, значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры. 3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры		Опрос	
								Расчетно-аналитическая работа
		Наличие умений	Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире.	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		Итоговый тест	

			придерживаться здорового образа жизни	придерживаться здорового образа жизни	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	
	УК-7.2	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.	Опрос
		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.	Расчетно-аналитическая работа
		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.	Для обучающихся заочной формы Контрольная работа

**2.4 Логические и содержательные  
взаимосвязи дисциплины с  
другими дисциплинами и практиками в составе ОПОП**

Дисциплины, практики*, на которые опирается содержание данной дисциплины		Индекс и наименование дисциплин, практик, для которых содержание данной дисциплины выступает основой	Индекс и наименование дисциплин, практик, с которыми данная дисциплина осваивается параллельно в ходе одного семестра
Индекс и наименование	Перечень требований, сформированных в ходе изучения предшествующих (в модальности «знать и понимать», «уметь делать», «владеть навыками»)		
Физическая культура (школьный курс)	Знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; навыки и умения в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности	-	Б1.О.29 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**2.5 Формы методических взаимосвязей дисциплины с другими дисциплинами и практиками в составе ОПОП**

В рамках методической работы применяются следующие формы методических взаимосвязей:

- учёт содержания предшествующих дисциплин при формировании рабочей программы последующей дисциплины,
- согласование рабочей программы предшествующей дисциплины ведущим преподавателем последующей дисциплины;
- совместное обсуждение ведущими преподавателями предшествующей и последующей дисциплин результатов входного тестирования по последующей дисциплине;
- участие ведущего преподавателя последующей дисциплины в процедуре приёма зачета по предыдущей.

**2.6 Социально-воспитательный компонент дисциплины**

В условиях созданной вузом социокультурной среды в результате изучения дисциплины: формируются мировоззрение и ценностные ориентации обучающихся; интеллектуальные умения, научное мышление; способность использовать полученные ранее знания, умения, навыки, развитие творческих начал.

Воспитательные задачи реализуются в процессе общения преподавателя с обучающимися, в использовании активных методов обучения, побуждающих обучающихся проявить себя в совместной деятельности, принять оценочное решение. Коллективные виды деятельности способствуют приобретению навыков работы в коллективе, умения управления коллективом. Самостоятельная работа способствует выработке у обучающихся способности принимать решение и навыков самоконтроля.

Через связь с НИРС, осуществляемой во внеучебное время, социально-воспитательный компонент ориентирован на:

- 1) адаптацию и встраивание обучающихся в общественную жизнь ВУЗа, укрепление межличностных связей и уверенности в правильности выбранной профессии;
- 2) проведение систематической и целенаправленной профориентационной работы, формирование творческого, сознательного отношения к труду;
- 3) формирование общекультурных компетенций, укрепление личных и групповых ценностей, общественных ценностей, ценности непрерывного образования;
- 4) гражданско-правовое воспитание личности;
- 5) патриотическое воспитание обучающихся, формирование модели профессиональной этики, культуры экономического мышления, делового общения.

Объединение элементов образовательной и воспитательной составляющей дисциплины способствует формированию общекультурных компетенций выпускников, компетенций социального взаимодействия, самоорганизации и самоуправления, системно-деятельностного характера, создает условия, необходимые для всестороннего развития личности.

### 3. СТРУКТУРА И ТРУДОЕМКОСТЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина изучается в 1 и 2 семестрах для обучающихся очной и очно-заочной формы.

Продолжительность семестров: 1 семестр - 17 4/6 недель; 2 семестр – 19 1/6 недель.

Дисциплина изучается на 1 курсе для обучающихся заочной формы

Продолжительность составляет - 36 3/6 недель

Общая трудоемкость дисциплины: 72 часа – 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Трудоемкость, час				
	семестр, курс*				
	очная и очно-заочная форма		заочная форма		
	1 сем.	2 сем.	1 курс	2 курс	
<b>1. Аудиторные занятия, всего</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	4	-	
- лекции	2	2	4	-	
- практические занятия (включая семинары)	4	4	-	-	
<b>2. Внеаудиторная академическая работа</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>64</b>	-	
<b>2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	-	
- расчетно-аналитические работы	12	12	12	-	
<b>2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы</b>	18	16	52	-	
<b>2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям</b>	-	-	-	-	
<b>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):</b>	-	2	-	-	
<b>Контроль</b>	-	-	4	-	
<b>3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины</b>	-	зачет	зачет	-	
<b>ОБЩАЯ трудоемкость дисциплины:</b>	Часы	36	36	72	-
	Зачетные единицы - 2	1	1	2	

*Примечание:*

\* – **семестр** – для очной и очно-заочной формы обучения, **курс** – для заочной формы обучения;

\*\* – КР/КП, реферата/эссе/презентации, контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения), расчетно-графической (расчетно-аналитической) работы и др.;



#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Укрупненная содержательная структура дисциплины и общая схема ее реализации в учебном процессе

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

<b>организма занимающихся физической культурой и спортом</b>									
2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности	20	4	-	4	-	16	12	Расчетно-аналитическая работа	УК-7
2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках	20	4	-	4	-	16	12		УК-7
Промежуточная аттестация	4	×	×	×	×	×	×	зачет	
Итого по дисциплине									
	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>60</b>	<b>24</b>		

#### 4.2 Лекционный курс.

##### Примерный тематический план чтения лекций по разделам дисциплины

№	Тема лекции. Основные вопросы темы		Трудоемкость по разделу, час.		Применяемые интерактивные формы обучения	
			Очная и очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения		
раздела	лекции					
1	2	3		4	5	
1	1	Тема 1.1: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов		2	2	Лекция - презентация
		1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»				
		2. Средства физической культуры и спорта				
		3. Методы физической культуры и спорта				
1	2	Тема 1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека.		2	2	Лекция - презентация
		1. Костно-мышечная система.				
		2. Деятельность сердечно-сосудистой системы.				
		3. Система внешнего дыхания.				
		4. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.				
Общая трудоемкость лекционного курса						
Всего лекций по дисциплине:		час	Из них в интерактивной форме:		час.	
- очная/очно-заочная форма обучения		4	- очная/очно-заочная форма обучения		-	
- заочная форма обучения		4	- заочная форма обучения		-	
<i>Примечания:</i>						
- 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.						

#### 4.3 Примерный тематический план практических занятий по разделам дисциплины

№		Тема занятия / Примерные вопросы на обсуждение (для семинарских занятий)	Трудоемкость по разделу, час.		Используемые интерактивные формы**	Связь занятия с ВАРС*
раздела	занятия		Очная и очно- заочная форма обучения	заочная форма		
1	2	3	4		5	6
2	1	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка физического развития методом соматоскопии	2	-	Работа в малых группах	-
2	2	Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование координационных способностей.	2	-	Работа в малых группах	-
2	3	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Методика пульсометрии в покое и при физических нагрузках; - Методика измерения артериального давления	2	-	Работа в малых группах	-
2	4	Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Методика проведения исследования системы внешнего дыхания (экскурсия грудной клетки, гипоксические пробы, спирометрия)	2	-	Работа в малых группах	-
Всего практических занятий по дисциплине:		час.	Из них в интерактивной форме:			час.
- очная форма обучения		8	- очная форма обучения			8
- заочная форма обучения		-	заочная форма обучения			-
* Условные обозначения: <b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС;						
** Наименование MOOK - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a>						
Примечания: - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6; - обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.						

## 5 ПРОГРАММА ВНЕАУДИТОРНОЙ АКАДЕМИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ

№ раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость , час.	Форма текущего контроля по теме
<b>Очная и очно-заочная форма обучения</b>			
2	Тема: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Метод индексов - Метод стандартов - Методы исследования и оценки физических качеств (тесты, нормативы)	12	Расчетно-аналитическая работа
2	Тема: Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках - Экскурсия грудной клетки - Дыхательные гипоксические пробы	12	Расчетно-аналитическая работа

#### 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.

#### 5.1.2 Выполнение и сдача рефератов

Не предусмотрено планом

#### 5.1.3 Перечень заданий для обучающихся заочной формы обучения

№ раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость , час.	Форма текущего контроля по теме
2	Тема: Исследование и оценка физического развития. - Метод индексов - Метод стандартов Исследование и оценка физической подготовленности. - Методы исследования физических качеств (тесты) - Методы оценки физических качеств (нормативы)  Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Дыхательные гипоксические пробы - Трехмоментная проба Летунова.	12	Расчетно-аналитическая работа

#### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** – обучающийся правильно произвел измерения показателей физического развития, физической подготовленности, провел анализ функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках. Сформулировал выводы.

**Не зачтено** - обучающийся не правильно произвел измерения физического развития, физической подготовленности, показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не сформулировал выводы. Либо не выполнил работу.

## 5.2 Самостоятельное изучение тем

№ раздела дисциплины	Тема в составе раздела/вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
<b>Очная и очно-заочная форма обучения</b>			
1	1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов. - Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности? - Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?	6	Опрос
1	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	6	Опрос
1	Тема 1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе - Основные средства и методы совершенствования силовых способностей. - Основные средства и методы совершенствования скорости. - Основные средства и методы совершенствования выносливости. - Основные средства и методы совершенствования ловкости. - Основные средства и методы совершенствования гибкости.	6	Опрос
1	Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе - Состояние организма человека при занятиях спортом. - Основные средства и методы технической подготовки спортсменов. - Основные средства и методы технико-тактической подготовки. - Основные средства и методы психологической подготовки. - Утомление и средства восстановления спортсменов.	6	Опрос
2	Тема 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности - Исследование и оценка физического развития методом антропометрии; - Оценка физического развития методом индексов пропорциональности	6	Опрос
2	Тема 2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках - Исследование реакции ССС на дозированную физическую нагрузку. -	6	Опрос
<b>заочная форма обучения</b>			
1	1.2 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов. - Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности? - Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?	8	Опрос
1	1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека	8	Опрос
1	Тема 1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе - Основные средства и методы совершенствования силовых способностей. - Основные средства и методы совершенствования скорости. - Основные средства и методы совершенствования выносливости. - Основные средства и методы совершенствования ловкости. - Основные средства и методы совершенствования гибкости.	8	Опрос

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

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** – обучающийся владеет теоретическим материалом, отвечает на вопросы.

**Не зачтено** - обучающийся не владеет теоретическим материалом, не может ответить на вопросы.

### 5.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям

Не предусмотрена

### 5.4 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 и /очно-заочная форма обучения			
Итоговый тест	фронтальный	Влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний	2

## 6 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<b>6.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>	
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»	
<b>6.2. Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>	
<b>Цель промежуточной аттестации -</b>	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
<b>Форма промежуточной аттестации -</b>	зачёт
<b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>	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
<b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную), выполнил итоговый тест и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине.
<b>Процедура получения зачёта - Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)

## 7 ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 7.1 Библиотечное, 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 (УМК), соответствующий данной рабочей программе. При разработке УМК кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению.

Организационно-методическим ядром УМК являются:

- полная версии рабочей программы учебной дисциплины с внутренними приложениями №№ 1-3, 5, 6, 8;
- фонд оценочных средств по ней ФОС (Приложение 9);
- методические рекомендации для обучающихся по изучению дисциплины и прохождению контрольно-оценочных мероприятий (Приложение 4);
- методические рекомендации преподавателям по дисциплине (Приложение 7).

В состав учебно-методического комплекса в обязательном порядке также входят перечисленные в Приложениях 1 и 2 источники учебной и учебно-методической информации, учебные ресурсы и средства наглядности.

Приложения 1 и 2 к настоящему учебно-программному документу в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года

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

### 7.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении

### **образовательного процесса по дисциплине; соответствующая им информационно-технологическая и компьютерная база**

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине и сведения об информационно-технологической и компьютерной базе, необходимой для преподавания и изучения дисциплины, представлены в Приложении 5. Данное приложение в обязательном порядке актуализируются на начало каждого учебного года.

#### **7.3 Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине**

Сведения о материально-технической базе, необходимой для реализации программы дисциплины, представлены в Приложении 6, которое в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

#### **7.4. Организационное обеспечение учебного процесса и специальные требования к нему с учетом характера учебной работы по дисциплине**

Аудиторные учебные занятия по дисциплине ведутся в соответствии с расписанием, внеаудиторная академическая работа организуется в соответствии с семестровым графиком ВАР и графиками сдачи/приёма/защиты выполненных работ. Консультирование обучающихся, изучающих данную дисциплину, осуществляется в соответствии с графиком консультаций.

#### **7.5 Кадровое обеспечение учебного процесса по дисциплине**

Сведения о кадровом обеспечении учебного процесса по дисциплине представлены в Приложении 8, которое в обязательном порядке актуализируется на начало каждого учебного года.

#### **7.6. Обеспечение учебного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Организационно-педагогическое, психолого-педагогическое сопровождение обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основании соответствующей рекомендации в заключении психолого-медико-педагогической комиссии или индивидуальной программе реабилитации инвалида.

Обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в случае необходимости:

- предоставляются печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- учебно-методические материалы для самостоятельной работы, оценочные средства выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей;
- разрешается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями (эти средства могут быть предоставлены университетом или могут использоваться собственные технические средства).
- проведение процедуры оценивания результатов обучения возможно с учетом особенностей нозологий (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.) при использовании доступной формы предоставления заданий оценочных средств и ответов на задания (в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме аудиозаписи, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода) с использованием дополнительного времени для подготовки ответа.

Во время проведения занятий в группах, где обучаются инвалиды и обучающиеся с ОВЗ, возможно применение мультимедийных средств, оргтехники, слайд-проекторов и иных средств для повышения уровня восприятия учебной информации обучающимися с различными нарушениями. Для разъяснения отдельных вопросов изучаемой дисциплины преподавателями дополнительно проводятся индивидуальные консультации, в том числе с использованием сети Интернет.

#### **7.7 Обеспечение образовательных программ с частичным применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

При реализации программы дисциплины могут применяться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

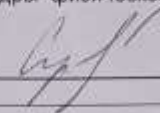

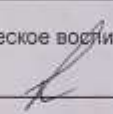
В случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обучающимся обеспечивается доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе.

В электронной информационно-образовательной среде университета в рамках дисциплин создается электронный обучающий курс, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для самостоятельной работы.



8 ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ

рабочей программы дисциплины  
Б1.О.28 Физическая культура и спорт  
в составе ОПОП 38.03.01 - Экономика

<b>1. Рассмотрена и одобрена:</b>
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры физической культуры и спорта; протокол № <u>8</u> от <u>14.03</u> 2024 г. И.о. зав. кафедрой, старший преподаватель <u></u> В.В. Сумина
б) На заседании методической комиссии по направлению 38.03.01 Экономика; протокол № <u>8</u> от <u>16.03</u> 2024 г. Председатель МКН – 38.03.01, канд. экон. наук, доцент, <u></u> Е.А. Дмитренко
<b>2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:</b>
<b>3. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:</b>
а) доцент кафедры «Физическое воспитание и спорт», ФГБОУ ВО ОмГТУ канд. пед. наук, доцент <u></u> Мараховская О.В.

Подпись: О.В. Мараховская  
Тверской:   
Место: 29.03.2024  
Управление персоналом



## **9. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**

**к рабочей программе дисциплины  
представлены в приложении 10.**

<b>ПЕРЕЧЕНЬ литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт</b>	
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: <a href="https://znanium.ru/read?id=423010">https://znanium.ru/read?id=423010</a> . – Режим доступа: по подписке.	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
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: <a href="https://e.lanbook.com/book/136154">https://e.lanbook.com/book/136154</a> . — Режим доступа : для авториз. пользователей.	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
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: <a href="https://znanium.com/catalog/product/511522">https://znanium.com/catalog/product/511522</a> . – Режим доступа: по подписке.	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
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: <a href="https://znanium.ru/read?id=434458">https://znanium.ru/read?id=434458</a> . – Режим доступа: по подписке.	<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
Теория и практика физической культуры. - Москва : Теория и практика физической культуры, 1925 - . - Выходит ежемесячно. – ISSN 0040-3601. – Текст : непосредственный.	НСХБ

**ПЕРЕЧЕНЬ  
РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»  
И ЛОКАЛЬНЫХ СЕТЕЙ УНИВЕРСИТЕТА,  
необходимых для освоения дисциплины  
Б1.О.28 Физическая культура и спорт**

<b>1. Удаленные электронные сетевые учебные ресурсы временного доступа, сформированные на основании прямых договоров с правообладателями (электронные библиотечные системы - ЭБС), информационные справочные системы</b>		
Наименование		Доступ
Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM»		<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
Электронно-библиотечная система «Издательства Лань»		<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>
Электронно-библиотечная система «Консультант студента»		<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>
Универсальная база данных ИВИС		<a href="https://evis.ru">https://evis.ru</a>
Справочная правовая система КонсультантПлюс		<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
<b>2. Электронные сетевые ресурсы открытого доступа (профессиональные базы данных, массовые открытые онлайн-курсы и пр.):</b>		
Профессиональные базы данных		<a href="https://clck.ru/MC8Aq">https://clck.ru/MC8Aq</a>
ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого «Физическая культура»		<a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/</a>
<b>3. Электронные учебные и учебно-методические ресурсы, подготовленные в университете:</b>		
Автор(ы)	Наименование	Доступ
Пягай Л.П.	Методические основы дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебное пособие / Л. П. Пягай. - Электрон. текстовые дан. - Омск : Омский ГАУ, 2020. - 115 с.	<a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по дисциплине**

<b>1. Учебно-методическая литература</b>			
Автор, наименование, выходные данные			Доступ
А.Б. Муллер	Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб.пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с.		<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
Ю.Д. Железняк	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб.пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с.		НСХБ
В.А. Бароненко Л.А. Раппопорт	Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Раппопорт.. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2009. - 336 с.		<a href="http://znanium.com">http://znanium.com</a>
<b>2. Учебно-методические разработки на правах рукописи</b>			
Автор(ы)	Наименование		Доступ
А. В. Холопов, В. Н. Коновалов	Спортивно-оздоровительная занятость студентов современного вуза : монография / А. В. Холопов, В. Н. Коновалов ; Ом. гос. аграр. ун-т. - Омск : Изд-во ОмГАУ, 2008. – 138 с.		НСХБ
<b>3. Учебные ресурсы открытого доступа (МООК)</b>			
Наименование МООК	Платформа	ВУЗ разработчик	Доступ (ссылка на МООК, дата последнего обращения)
Физическая культура	ОмГАУ-Moodle	ФГАОУ ВО Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого	<a href="https://openedu.ru/courses/spbstu/PHYSICUL/">https://openedu.ru/courses/spbstu/PHYSICUL/</a> (07.09.2020г.)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
по освоению дисциплины  
представлены отдельным документом**

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,  
используемые при осуществлении образовательного процесса  
по дисциплине**

<b>1. Программные продукты, необходимые для освоения учебной дисциплины</b>				
Наименование программного продукта (ПП)		Виды учебных занятий и работ, в которых используется данный продукт		
Пакет офисных программ		ВАРС		
<b>2. Информационные справочные системы, необходимые для реализации учебного процесса</b>				
Наименование справочной системы		Доступ		
СПС «Консультант+»		<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>		
<b>3. Специализированные помещения и оборудование, используемые в рамках информатизации учебного процесса</b>				
Наименование помещения	Наименование оборудования	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данное помещение		
Компьютерные классы с выходом в интернет	ПК, комплект мультимедийного оборудования	Лекции		
<b>4. Информационно-образовательные системы (ЭИОС)</b>				
Наименование ЭИОС	Доступ	Виды учебных занятий и работ, в которых используется данная система		
ЭИОС ОмГАУ-Moodle	<a href="https://do.omgau.ru">https://do.omgau.ru</a>	Самостоятельная работа студента, текущий контроль		
		Занятия с применением ЭО, ДОТ в рамках расписания в соответствии с п.4.1		
<b>4.1 Соотношение объема занятий, проводимых в форме контактной работы обучающихся с преподавателем и занятий, проводимых с применением ЭО, ДОТ</b>				
Вид учебной работы	Контактная работа, час			
	Всего по УП	Из них:		
		Аудиторные занятия <sup>2</sup>	Электронное обучение <sup>3</sup>	Обучение с ДОТ <sup>4</sup>
Лекции	4	2	-	2
Итого	4	2	-	2

<sup>2</sup> Учебное занятие, проводимое путем непосредственного взаимодействия педагогического работника с обучающимися в аудитории.

<sup>3</sup> Учебное занятие, проводимое посредством ресурсов электронной информационно-образовательной среды и цифровых образовательных сервисов (Лекция-форум, Лекция-тест, Занятие-форум, Занятие-комментарий, Занятие-тренажер), при котором обучающийся изучает материалы и выполняет задания в порядке, определенном педагогическим работником. Учебное занятие с применением ЭО может быть как отложенным во времени, так и проводимым в режиме реального времени.

<sup>4</sup> Учебное занятия, проводимое в формате видеоконференцсвязи (опосредованное взаимодействие педагогического работника с обучающимися (на расстоянии)).

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Наименование объекта	Оснащенность объекта
Лекционные аудитории Омский ГАУ.	Комплект стационарного мультимедийного оборудования
Учебные аудитории Омский ГАУ.	Спирометр суховоздушный – 1 шт. Динамометр ручной – 1 шт. Тонометр медицинский – 1 шт. Стетоскоп медицинский – 1 шт. Секундомер – 3 шт. Ростомер – 1 шт. Весы напольные – 2 шт. Сантиметровая лента – 3 шт



## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ по дисциплине физическая культура и спорт

### Формы организации учебной деятельности по дисциплине:

По итогам изучения дисциплины осуществляется аттестация обучающихся в форме зачета.

Учитывая значимость дисциплины «Физическая культура и спорт» к ее изучению предъявляются следующие организационные требования:

- обязательное посещение обучающимся всех видов теоретических и практических занятий; ведение конспекта в ходе лекционных занятий; качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них
- активная, ритмичная внеаудиторная работа обучающегося; своевременная сдача преподавателю практической и расчетно-аналитических работ.

### 7.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЛЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Специфика дисциплины

«Физическая культура и спорт» состоит в том, что рассмотрение теоретических вопросов на лекциях тесно связано с практическими занятиями. В этих условиях на лекциях особенно большое значение имеет реализация следующих задач:

- 1) глубокое осмысливание ряда понятий и положений, введенных в теоретическом курсе;
- 2) раскрытие прикладного значения теоретических сведений;
- 3) развитие творческого подхода к решению практических и некоторых теоретических вопросов;
- 4) закрепление полученных знаний путем практического использования;

Наряду с перечисленными выше образовательными целями, лекционные занятия должны преследовать и важные цели воспитательного характера, а именно:

- а) воспитание настойчивости в достижении конечной цели;
- б) воспитание дисциплины ума, аккуратности, добросовестного отношения к работе;
- в) воспитание критического отношения к своей деятельности, умения анализировать свою работу, искать оптимальный путь решения, находить свои ошибки и устранять их.

При изложении материала учебной дисциплины, преподавателю следует обратить внимание, на то, что бы обучающиеся получили определенное знание по физической культуре. Преподаватель должен четко дать связанное, последовательное изложение материала в соответствии с новейшими данными науки, представить обучающимся основное ее содержание в сжатом, систематизированном виде. Преподаватель должен излагать учебный материал с позиций междисциплинарного подхода, давать четкие определения понятийного аппарата, который используется при изучении дисциплины.

В учебном процессе преподаватель должен использовать активные и интерактивные формы обучения обучающихся, которые должны опираться на творческое мышление обучающихся, в наибольшей степени активизировать познавательную деятельность, делать их соавторами новых идей, приучать их самостоятельно принимать оптимальные решения и способствовать их реализации.

В аудиторной работе с обучающимися предполагаются следующие формы проведения лекций:

*Вводная лекция* открывает лекционный курс по предмету. На этой лекции четко и ярко показывается теоретическое и прикладное значение предмета, его связь с другими предметами, роль в понимании (видении) мира, в подготовке специалиста.

*Обзорная лекция* содержит краткую, в значительной мере обобщенную информацию об определенных однородных (близких по содержанию) программных вопросах.

*Проблемная лекция* предполагает изложение материала через проблемность вопросов, задач или ситуаций. При этом процесс познания происходит в научном поиске, диалоге и сотрудничестве с преподавателем в процессе анализа и сравнения точек зрения и т. д.

### 7.2. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

По дисциплине рабочей программой предусмотрены практические занятия, которые проводятся в следующих формах: работа в малых группах, индивидуальных, по заданию и под контролем преподавателя.

**КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ****1. Требование ФГОС**

Не менее 70 процентов численности педагогических работников, участвующих в реализации программы, и лиц, привлекаемых к реализации программы на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны вести научную, учебно-методическую и (или) практическую работу, соответствующую профилю преподаваемой дисциплины (модуля).

Не менее 5 процентов численности педагогических работников, участвующих в реализации программы, и лиц, привлекаемых к реализации программы на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны являться руководителями и (или) работниками иных организаций, осуществляющими трудовую деятельность в профессиональной сфере, соответствующей профессиональной деятельности, к которой готовятся выпускники (иметь стаж работы в данной профессиональной сфере не менее 3 лет).

Не менее 60 процентов численности педагогических работников и лиц, привлекаемых к образовательной деятельности на иных условиях (исходя из количества замещаемых ставок, приведенного к целочисленным значениям), должны иметь ученую степень (в том числе ученую степень, полученную в иностранном государстве и признаваемую в Российской Федерации) и (или) ученое звание (в том числе ученое звание, полученное в иностранном государстве и признаваемое в Российской Федерации).

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

---

**ОПОП по направлению подготовки  
38.03.01 Экономика**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**Б1.О.28 Физическая культура и спорт**

**Направленность (профиль) «Учет, контроль и финансовый анализ в бизнесе»**

Обеспечивающая преподавание дисциплины  
кафедра

Физической культуры и спорта

## ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

2. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

3. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины.

**1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ**  
**учебной дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт, персональный уровень**  
**достижения которых проверяется**  
**с использованием представленных в п. 3 оценочных средств**

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

**ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств**

**2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной  
дисциплины в рамках педагогического контроля**

Категория контроля и оценки		Режим контрольно-оценочных мероприятий				
		само- оценка	взаимо- оценка	Оценка со стороны		Комис- сионная оценка
				препода- вателя	представ ителя производ ства	
		1	2	3	4	5
<b>Входной контроль</b>	<b>1</b>			Устный опрос		
Индивидуализация выполнения*, <b>контроль фиксированных видов ВАРС:</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	-
Выполнение расчетно- аналитической работы Контрольная работа для обучающихся заочной формы	2.1	Сравнение полученных результатов со средними показателями	Обсуждение изученных тем на практически х занятиях	Проверка отчетных материалов	-	-
<b>Текущий контроль:</b>	<b>3</b>					
- Самостоятельное изучение тем	3.1	Вопросы для самоконтроля	Обсуждение изученных тем на практически х занятиях	Проверка отчетных материалов (докладов, практических работ)	-	-
- в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.2	Вопросы для самоконтроля (контрольные вопросы)	Обсуждение изученных тем на практически х занятиях	Проверка выполненных практических заданий на занятиях  Устный опрос	-	-
- в рамках обще- университетской системы контроля успеваемости	3.3	-	-	Фронтальный контроль текущей успеваемости по контрольным неделям, установленным в университете	-	-
<b>Рубежный контроль:</b>	<b>4</b>	-	-		-	-
- по итогам изучения раздела 1	4.1	-	-	Устный опрос	-	-
<b>Выходной контроль:</b>	<b>5</b>	-	-		-	-
- по итогам изучения 1 – 2 разделов	5.1	-	-	Тест	-	-
Промежуточная аттестация* по итогам изучения дисциплины	<b>6</b>	-	-	зачет	-	-
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы						

## 2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

<b>1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:</b>	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
<b>2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:</b>	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины	2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины

## 2.3. РЕЕСТР элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
<b>1. Средства для входного контроля</b>	Примерные вопросы к входному контролю по остаточным знаниям предшествующих дисциплин
	Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля
<b>2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС</b>	Наименование темы и исходные данные к расчетно-аналитической работе № 1,
	Оформление титульного листа
	Внутренняя структура и компоновка работы
	Порядок выполнения расчетно-аналитической работы
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов
	Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме расчетно-аналитической работы
	Наименование темы и исходные данные к расчетно-аналитической работе № 2,
	Оформление титульного листа
	Внутренняя структура и компоновка работы
	Порядок выполнения расчетно-аналитической работы
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов
	Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме расчетно-аналитической работы № 2
<b>3. Средства для текущего контроля</b>	Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме контрольной работы для обучающихся заочной формы.
	Процедура самоподготовки к практическим занятиям
	Задания для самоподготовки к практическим занятиям
	Общие критерии оценки самоподготовки бакалаврами к практическим занятиям
<b>4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины</b>	Общие критерии оценки результатов заключительного контроля, проведенного в форме теста
	Общие критерии оценки результатов изучения учебной дисциплины

## 2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

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



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

### ЧАСТЬ 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

#### Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

##### 3.1.1 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС для обучающихся очной, очно-заочной

#### ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ № 1

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

Измеряемые показатели	Собственные данные 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 (Приложение 1.)

#### 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 = P - (B + O) \_\_\_\_\_

где

P — рост стоя (см);

B — вес тела(кг)

O — 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 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.

## **ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ №1**

1) Оценка осуществляется ведущим преподавателем

2) В ходе оценки устанавливаются:

– качественный уровень достижения обучающимся учебных целей и выполнения им учебных задач процесса выполнения практической работы

3) При аттестации обучающегося по итогам выполнения практической 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;

<b>Критерии оценки качества процесса подготовки расчетно-аналитической работы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– способность работать самостоятельно;</li> <li>– способность творчески и инициативно решать задачи;</li> <li>– способность рационально планировать этапы и время выполнения практической работы, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении задания, находить оптимальные способы их решения;</li> <li>– дисциплинированность, соблюдение плана, графика подготовки практической работы;</li> <li>– способность обобщать результаты исследований, формулировать на их основе практические рекомендации.</li> </ul>
<b>Критерии оценки содержания практической работы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– точность проводимых измерений;</li> <li>– самостоятельность в интерпретации результатов измерений;</li> <li>– проработка литературы при выполнении расчетно-аналитической работы.</li> </ul>
<b>Критерии оценки оформления практической работы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>логика и стиль изложения;</li> <li>– структура и содержание;</li> <li>– объем и качество выполнения иллюстративного материала;</li> <li>– общий уровень грамотности изложения.</li> </ul>

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

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

### 7.1.2. Расчетно-аналитическая работа № 2

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

#### 2.1. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы

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

Протокол. Проба Летунова.

Дата обследования \_\_\_\_\_

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

Выводы \_\_\_\_\_

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

#### 2.2. Гипоксические пробы

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

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

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

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

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

Задание. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата \_\_\_\_\_

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Выводы \_\_\_\_\_

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

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

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

### 2.3. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

При самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой важно владеть элементарными навыками самоконтроля физического состояния

Самоконтроль — это систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физическим развитием и их динамикой под влиянием занятий спортом. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю и позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировочного процесса, следить за состоянием здоровья, выполнять общий и спортивный режим.

Данные самоконтроля помогают тренеру и спортивному врачу выявлять изменения в состоянии здоровья и функционального состояния организма, анализировать методику тренировки и осуществлять корректировку тренировочного процесса.

Самоконтроль состоит из простых и доступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей: самочувствие, активность, настроение.

**Самочувствие** — это отражение состояния и деятельности всего организма и, в первую очередь, центральной нервной системы. Отсутствие каких-либо болезненных ощущений, состояние бодрости, жизнерадостности - признаки хорошего самочувствия. Появление жалоб, вялости, головных болей, головокружения - признаки плохого самочувствия. Самочувствие как показатель физического состояния организма следует оценивать по шкале характеристик.

**Активность** — зависит от общего состояния организма. Варианты оценки активности могут быть оценены по семибальной шкале. Желание тренироваться и участвовать в соревнованиях характерно для молодых, здоровых людей. Отсутствие желания тренироваться может быть признаком переутомления. В дневнике самоконтроля желание тренироваться отмечается такими определениями: большое желание, имеется желание, отсутствует желание.

**Настроение** — это эмоциональное состояние человека, которое зависит от преобладания положительных или отрицательных эмоций. Настроение может быть хорошим, ровным, приподнятым или плохим.

Таблица 1.

#### Шкала оценок самочувствия, активности и настроения

Оценка	Самочувствие	Активность	Настроение
--------	--------------	------------	------------

1	Очень устал	Инактивен	Депрессия
2	Устал	Активность снижена	Плохое
3	Слегка устал	Слегка снижена	Сниженное
4	Хорошее состояние	Деятелен	Ровное
5	Бодр	Высоко активен	Хорошее
6	Полон энергии	Очень активен	Приподнятое
7	Великолепное	Могу свернуть горы	Счастливое состояние

**Задание. Исследовать самочувствие, активность, настроение.**

Протокол. Самооценка самочувствия, активности и настроения

Дата	Самочувствие	Активность	Настроение

Выводы \_\_\_\_\_

#### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** – обучающийся правильно провел исследование, заполнил протокол.

**Не зачтено** – обучающийся не правильно провел исследование, либо не заполнил протокол.

#### 3.1.2. ВОПРОСЫ

#### для проведения входного контроля ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ВХОДНОМУ КОНТРОЛЮ ПО ОСТАТОЧНЫМ ЗНАНИЯМ ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ДИСЦИПЛИН

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	
<b>Зачтено</b>	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
<b>Не зачтено</b>	Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

### 3.1.3 Средства для текущего контроля

#### ВОПРОСЫ для самостоятельного изучения темы

Тема 1:

- Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности?
- Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?

Тема 2:

- Какие бывают физиологические реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку?
- Сколько длится восстановление пульса после пробегания дистанции 2 000 метров?
- Какие источники энергии обеспечивают кратковременную, но мощную физическую нагрузку?
- Что такое «мертвая точка», при каких видах физической деятельности оно проявляется?

Тема 3:

- Какие существуют основные средства и методы совершенствования силовых способностей?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования быстроты?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования выносливости?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования ловкости?
- Какие существуют основные средства и методы совершенствования гибкости?

Тема 4:

- Какие бывают состояние организма человека при занятиях спортом?
- Основные средства и методы технической подготовки спортсменов?
- Основные средства и методы технико-тактической подготовки?
- Основные средства и методы психологической подготовки?
- Перечислите признаки утомления при занятиях спортом.

#### 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) Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
- 5) Предоставить отчётный материал преподавателю по согласованию с ведущим преподавателем
- 6) Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы
- 7) Принять участие в указанном мероприятии, пройти рубежное тестирование по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время

### 3.1.4. ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка	Характер (содержание) самоподготовки	Организационная основа самоподготовки	Общий алгоритм самоподготовки	Расчетная трудоемкость, час
<b>Очная форма обучения</b>				
Лекционное занятие	Подготовка к лекционному занятию по теме 1.2.	План лекционных занятий	1. Изучение плана лекции 2. Изучение литературы по теме лекционного занятия 3. Подготовка ответов и вопросов к лекционному занятию	2
Практические занятия	Подготовка по темам практических	Задания преподавателя, выдаваемые в	Изучение МООК МООК - «Физическая культура». Платформа - ОмГАУ-Moodle. ВУЗ разработчик - ФГАОУ ВО Санкт-	4

	занятий	конце предыдущего занятия	Петербургский политехнический университет Петра Великого, доступ – <a href="https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/">https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSICUL/</a>	
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы по вопросам практического занятия 2. Заполнение протокола исследования по теме 2.1.	2
Практические занятия	Подготовка по темам практических занятий	Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия	1. Изучение литературы по вопросам практического занятия 2. Заполнение протокола исследования по теме 2.2.	2

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Зачтено – обучающийся ориентируется в терминологии по теме лекции, без ошибок предоставил протоколы исследования.

Не зачтено - обучающийся не ориентируется в терминологии по теме лекции, не предоставил протокол исследования, либо выполнил работу с ошибками.

### Итоговый тест

#### ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ К ИТОВОМУ КОНТРОЛЮ ПО РАЗДЕЛАМ 1 – 2

#### 1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится:

- а) к самоконтролю;
- б) к педагогическому контролю;
- в) к медицинскому контролю.

#### 2. Академическое занятие включает три части: подготовительную (20-30 мин), основную (80-90 мин) и заключительную (10 мин).

ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ

- а) неверно;
- б) верно.

#### 3. Что входит в функции медицинского контроля?

- а) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
- б) планирование учебно-тренировочной нагрузки;
- в) определение повседневной подготовленности обучающихся.

#### 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 самоконтроля обучающихся.

ВЕРНО ЛИ ЭТО УТВЕРЖДЕНИЕ

- а) верно;
- б) неверно.

#### 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 такое гипердинамика?**

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

**10. Что такое резистентность?**

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

**11. Нарушение биологических ритмов ведет:**

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

**12. Что не является социально-экономическими факторами физической культуры?**

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

**13. Что является основной функцией организма занимающихся физической культурой?**

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

**14. Понятие «гомеостаз» предполагает:**

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

**15. 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.

**16. 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.

**17. Что предполагает социальная направленность физической культуры**

- а) обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся;
- б) организация межличностного взаимодействия;
- в) развитие физических качеств;
- г) спортивное совершенствование.

**18. Что относится к фоновым видам физической культуры**

- а) оздоровительная тренировка;
- б) спортивные состязания;
- в) академические занятия в плане учебного дня;
- г) самостоятельные занятия.

**19. Оздоровительная физическая культура это:**

- а) лечебная физическая культура;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) физкультурно-спортивные развлечения;
- г) бег на различные дистанции.

**20. Что относится к фоновым видам физической культуры**

- а) оздоровительная тренировка;
- б) спортивные состязания;
- в) академические занятия в плане учебного дня;
- г) самостоятельные занятия.

**КЛЮЧИ К ТЕСТУ**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>в</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>б</b>
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>в</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>в</b>	<b>б</b>	<b>а</b>	<b>а</b>	<b>а</b>

ОБЩИЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ, ПРОВЕДЕННОГО В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ	
Зачтено	Правильных ответов свыше 60 %
Не зачтено	Правильных ответов менее 60 %

3.1.5.

**3.1.6. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

Промежуточная аттестация проводится по результатам выполнения обучающимися практических работ; расчетно-аналитических работ № 1, 2 ; итогового теста.

**ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА  
проведения зачета**

<b>Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:</b>	
1) 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»	
<b>Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины</b>	
<b>Цель промежуточной аттестации -</b>	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
<b>Форма промежуточной аттестации -</b>	зачёт
<b>Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса</b>	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
<b>Основные условия получения обучающимся зачёта:</b>	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине;
<b>Процедура получения зачёта -</b>	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
<b>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:</b>	

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ**  
**к фонду оценочных средств учебной дисциплины Б1.О.28 Физическая культура и спорт**  
**в составе ОПОП 38.03.01 Экономика**

**Ведомость изменений**

Срок, с которого вводится изменение	Номер и основное содержание изменения и/или дополнения	Отметка об утверждении/ согласовании изменений	
		инициатор изменения	руководитель ОПОП или председатель МКН

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Должных величины антропометрии для девушек

Антропометрические признаки	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ						
	Хср. ±σ	Хср ±σ	Хср ±σ	Хср ±σ	Хср ±σ	Хср ±σ	Хср ±σ
Рост, см	145-150	151-155	156-160	161-165	166-170	171-175	176-180
Окр. шеи, см	33,5±1,7	32,7±1,2	32,8±1,4	32,2±1,4	34,0±1,4	34,6±1,4	
Окр.плеча правого в напряжении, см	28,9± 2,1	28,0±1,5	28,4±1,7	28,6±2,2	30,2±2,2	30,4±2,1	
Окр.плеча правого, в покое, см	27,2±2,2	26,0± 1,7	26,5±1,7	26,8±2,1	28,0±1,9	28,4±2,0	
Окр.плеча левого, в напряжении.см	28,7± 2,1	27,6±1,7	28,1±1,9	28,2±2,2	29,6 ±1,9	30,0±1,8	
Окр.плеча левого в покое, см	26,8 ±2,2	25,8±1,8	26,4±2,0	26,5±2,3	27,4± 2,0	28,0±1,8	
Окр. гр.клетки пауза, см	86,7 ±4,3	84,5±3,9	85,4±3,6	86,0±3,8	88,3±4,1	89,7±3,3	
Окр. гр.клетки вдох, см	89,7 ±4,2	89,0±2,9	90,4±3,5	92,0±4,0	93,8±4,2	94,4±3,6	
Окр. гр.клетки выдох, см	83,2±4,1	80,8±3,0	82,1±3,4	82,6±4,2	85,2±3,9	85,6±3,7	
Окр. гр.клетки экскурсия, см	8,4±2,2	7,7±1,8	7,8±2,2	8,0±2,2	8,7±2,3	9,1±2,0	
Окр.бедра правого, см	57,9±3,7	54,5±3,2	56,7±3,0	57,4±3,4	59,0±3,4	61,4±3,4	
Окр.бедра левого, см	57,5± 3,6	54,4±2,9	56,5±3,0	57,0±3,2	58,5±3,6	60,8±3,5	
Окр. голени правой, см	36,2± 2,2	34,5±1,8	35,8±1,6	36,0±2,0	36,6±2,0	37,6±2,1	
Окр. голени левой, см	36,0±2,2	34,5±1,8	35,7±1,7	35,9±2,0	36,6±2,0	37,6±2,1	

Должных величины антропометрии для юношей

Антропометрические признаки	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ						
	Хср. ±σ	Хср ±σ	Хср ±σ	Хср ±σ	Хср ±σ	Хср ±σ	Хср ±σ
Рост, см	155±160	161 -165	166 -170	171 -175	176 -180	181 -185	186 -190
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 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	29,5±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

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

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

Экономический факультет  
Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа № \_\_\_\_  
*по дисциплине*  
**«Физическая культура и спорт»**

ОПОП по направлению подготовки  
тема: \_\_\_\_\_

Исполнитель: обучающийся \_\_\_\_ группы очной  
формы обучения  
Фамилия И.О.

Проверил: \_\_\_\_\_  
преподаватель кафедры физической культуры  
и спорта  
Фамилия И.О.

ОМСК 20\_\_\_\_\_

**ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ  
к рабочей программе дисциплины  
в составе ОПОП 38.03.01 Экономика**

**Ведомость изменений**

№ п/п	Вид обновлений	Содержание изменений, вносимых в ОПОП	Обоснование изменений
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			