

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 Б1.О.18 Физическая культура и спорт

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины Б1.0.21 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	5
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{ук7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие области физической культуры	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
		ИД-2 _{ук7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности

**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	представителя производства	
		1	2	3	4	5
Входной контроль	1			Устный опрос		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:	2	-	-	-	-	-
Выполнение расчетно-аналитической работы	2.1	Сравнение полученных результатов со средними показателями	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Проверка отчетных материалов	-	-
Текущий контроль:	3					
- Самостоятельное изучение тем	3.1	Вопросы для самоконтроля	Обсуждение изученных тем на практических 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 практических 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	-	-
Рубежный контроль:	4	-	-		-	-
- по итогам изучения раздела 1	4.1	-	-	Устный опрос	-	-
Выходной контроль:	5	-	-		-	-
- по итогам изучения 1 – 2 разделов	5.2	-	-	Устный опрос	-	-
Промежуточная аттестация* по итогам изучения дисциплины	6	-	-	зачет	-	-
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы						

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

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
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
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
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 Б1.О.21
в составе ОПОП 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
1. Средства для входного контроля	Примерные вопросы к входному контролю по остаточным знаниям предшествующих дисциплин
	Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Наименование темы расчетно-аналитической работы № 1 (РАР1), исходные данные к РАР 1
	Оформление титула РАР 1
	Внутренняя структура и компоновка РАР 1
	Порядок выполнения РАР 1
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов практической работы
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР 1. Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме РАР 1
	Наименование темы расчетно-аналитической работы № 2 (РАР2), исходные данные к РАР 2
	Оформление титула РАР 2
	Внутренняя структура и компоновка РАР 2
	Порядок выполнения РАР 2
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов практической работы
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР 2. Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме РАР 2
	Наименование темы расчетно-аналитической работы № 3 (РАР3), исходные данные к РАР 3
	Оформление титула РАР 3
	Внутренняя структура и компоновка РАР 3
	Порядок выполнения РАР 3
	Общие принципы оценки индивидуальных результатов практической работы
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР 3. Критерии и шкала оценки, используемые при проверки и приеме РАР 3
	Наименование темы практической работы № 4 (РАР4), исходные данные к ПР 4
	Оформление титула ПР 4
Внутренняя структура и компоновка ПР 4	
Порядок выполнения ПР 4	

	Общие принципы оценки индивидуальных результатов практической работы
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром ПР 4. Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме ПР 4
3. Средства для текущего контроля	Процедура самоподготовки к практическим занятиям
	Задания для самоподготовки к практическим занятиям
	Общие критерии оценки самоподготовки бакалаврами к практическим занятиям
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Общие критерии оценки результатов изучения учебной дисциплины
	зачёт

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

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций				Формы и средства контроля формирования компетенций
				компетенция не сформирована	минимальный	средний	высокий	
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено		Зачтено		
				Характеристика сформированности компетенции				
			Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.				
Критерии оценивания								
УК-7	ИД-1 _{ук7}	Полнота знаний	Знает и понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	Не понимает ценности физической культуры и спорта; не понимает значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	1. Частично понимает ценности физической культуры и спорта и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта и значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры. 3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры			Расчетно-аналитическая работа Практическая работа
		Наличие умений	Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Придерживаться	1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире. 2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни. 3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни			

		жизни	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	<p>1. Имеет представление о систематических занятиях физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья</p> <p>3. Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья</p>	
	ИД-2ук-7	Полнота знаний	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	<p>1. Имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>2. Знает несколько методов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>3. Знает методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p>	Расчетно-аналитическая работа Практическая работа
		Наличие умений	Умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	Не умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	<p>1. Имеет представление о составлении комплекса необходимых прикладных физических упражнений.</p> <p>2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений.</p> <p>3. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений.</p>	
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	Не владеет самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	<p>1. Имеет представление о методах самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>2. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>3. Способен выполнить самодиагностику и самооценку физического развития и физической подготовленности.</p>	

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**

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАР № 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.

ОБРАЗЕЦ ОФОРМЛЕННОГО ТИТУЛЬНОГО ЛИСТА РАР № 1

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Омский государственный университет имени П.А. Столыпина»

Экономический факультет
Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа №1
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки
36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

тема: Исследование физического развития

Исполнитель: обучающийся _____
группы очной формы обучения
Фамилия И.О.

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

ОМСК 2019

Методические указания для выполнения расчетно-аналитической работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны с учетом основополагающих законодательных, инструктивных документов, определяющих основную направленность и содержание учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе.

Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как физическое развитие человека.

Для изучения физического развития применяют унифицированную методику антропометрических исследований с учетом основных морфологических и функциональных признаков (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, мышечная сила рук, станова́я сила). Из описательных признаков оценивают особенности телосложения, состояние опорно-двигательного аппарата, форму позвоночника, грудной клетки, осанку, определяют степень развития вторичных половых признаков (степень полового развития).

Программа исследований физического развития человека может применяться в качестве одного из разделов дисциплины «Физическая культура и спорт». Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями представляет собой педагогический процесс, способствующий формированию компетенций, которые направлены на усвоение и понимание обучающимися не физкультурных вузов диагностики состояния организма, использования методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической подготовленности, физического развития, телосложения и функционального состояния организма

Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом. Регулярно проводимый самоконтроль физической подготовленности помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Использование средств и методов самоконтроля в рамках самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» будет способствовать формированию у студентов знаний, умений и навыков физического самосовершенствования, здорового образа и стиля жизни.

1. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Антропометрия

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

Измерение роста

Рост измеряют стоя и сидя с помощью ростомера. Ростомер представляет собой укрепленную на подставке вертикальную линейку с подвижной планкой, откидным сидением. На вертикальной линейке имеется две шкалы: светлая шкала используется для измерения роста стоя, отсчет ведется от площади подставки; темная шкала - для измерения роста сидя, отсчет ведется по поверхности откидного сиденья. Показания роста следует считывать по нижнему краю подвижной планки.

Измерение роста стоя: обследуемый становится босыми ногами на площадку ростомера, принимает правильную осанку и касается вертикальной линейки ростомера пятками, ягодицами, спиной между лопатками. Необходимо следить за тем, чтобы наружный угол глаз и козелки ушных раковин находились на горизонтальной линии.

Измерение окружности грудной клетки

Измерение производят сантиметровой лентой, которую нужно накладывать плотно к телу.

Окружность грудной клетки измеряют на вдохе (ОГКвдох), на выдохе (ОГКвыдох). Сантиметровую ленту накладывают под прямым углом к лопаткам, а спереди на уровне места прикрепления четвертого ребра к груди. У юношей этому уровню соответствует нижний край околососковых кружков, у женщин сантиметровую ленту накладывают поверх грудных желез. При

измерении обследуемый не должен менять позу, приподнимать плечи или сводить их вперед. Измерения производят с точностью до 1 сантиметра.

Экскурсия ЭГК - функциональная величина, которую рассчитывают как разницу между ОГКвд - ОГКвыд.

$$\text{ЭГК} = \text{ОГКвд} - \text{ОГКвыд} \text{ (см)}$$

Задание: Провести измерение окружностей грудной клетки

Результат _____

Интерпретация результатов экскурсии грудной клетки:

5 и менее (см) - недостаточное развитие;

5 – 8 (см) - среднее развитие;

8 и более (см) - хорошее развитие.

Выводы _____

1.2. Оценка физического развития по методу индексов

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

Весо-ростовые индексы

Индекс Брока-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: Вычислить должный вес тела.

Результат _____

Выводы _____

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: Рассчитайте должную плотность тела.

Результат _____

Выводы _____

Индексы пропорциональности

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

$$\text{ИЭр} = \text{ОГКп} - 0,5 \text{ роста стоя} \times 100 (\%)$$

Средние данные:

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

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

Задание: Рассчитайте индекс Эрисмана.

Результат _____

Выводы _____

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.

Задание: Рассчитайте индекс Пинье.

Результат _____

Выводы _____

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. <http://www.studentlibrary.ru>
2. Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - М. : Академия, 2013. - 528 с.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с.
4. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняка. - М. : Академия, 2010. - 272 с.
5. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2016. - 424 с.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ РАР			
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 практической работы	Критерии оценки содержания практической работы	Критерии оценки оформления практической работы	Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над практической работой
<p>1. Критерии оценки качества процесса подготовки практической работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность работать самостоятельно; – способность творчески и инициативно решать задачи; – способность рационально планировать этапы и время выполнения практической работы, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении задания, находить оптимальные способы их решения; – дисциплинированность, соблюдение плана, графика подготовки практической работы; – способность обобщать результаты исследований, формулировать на их основе практические рекомендации. <p>2. Критерии оценки содержания практической работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – точность проводимых измерений; – самостоятельность в интерпретации результатов измерений; – проработка литературы при выполнении практической работы. <p>3. Критерии оценки оформления практической работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> – логика и стиль изложения; – структура и содержание; – объем и качество выполнения иллюстративного материала; – общий уровень грамотности изложения. <p>4. Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над практической работой:</p> <ul style="list-style-type: none"> – способность и умение публичного выступления; – уровень ответов на вопросы. 			

Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР. Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме РАР.

УСТАНОВЛЕННАЯ ПРОЦЕДУРА сдачи-приёма подготовленной обучающимся РАР1:	КРИТЕРИИ И ШКАЛЫ ОЦЕНКИ, используемые при проверке и приёме РАР1	
	Оцениваемая компонента РАР и/или образовательных результатов работы над ней	Оценка по данной компоненте
<p>1) Подготовленная РАР сдаётся на проверку ведущему преподавателю учебной дисциплины через ИОС университета.</p> <p>2) Ведущий преподаватель учебной дисциплины просматривает РАР, учитывая установленные критерии ее оценки. В случае грубого несоответствия РАР данным критериям, она возвращается на доработку.</p>	а) Соответствие содержания РАР 1 ее теме	Соответствует полностью/ не соответствует
	б) Полнота и глубина раскрытия темы РАР 1	Высокая/достаточная/ приемлемая/ не приемлемая
	в) Правильность расчетов	Расчеты произведены правильно / расчеты произведены с небольшими недочетами / расчеты произведены не правильно

	г) Логика и глубина сделанных выводов	Высокая/достаточная/ приемлемая/ не приемлемая
	д) Степень самостоятельности бакалавра при подготовке РАР	Не вызывает сомнения/ вызывает сомнения
	е) Степень соблюдения обучающимся общих требований	Общие требования соблюдены полностью/ соблюдены на приемлемом уровне/ не соблюдены
	– к оформлению РАР	

Зачтено	- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он правильно произвел измерения антропометрических показателей, осуществил правильные расчеты во всех заданиях, построил индивидуальный профиль физического развития и физической подготовленности, провел анализ полученных результатов и сформулировал подробные рекомендации
Не зачтено	оценка «незачет» - 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

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

Экономический факультет
Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа №2
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки
36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

тема: Исследование физической подготовленности

Исполнитель: обучающийся _____
группы очной формы обучения
Фамилия И.О.

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

ОМСК 2019

Введение

Методические указания для выполнения расчетно-аналитической работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с нормативно-правовыми, инструктивными документами, определяющими содержание учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе.

Преодоление физической нагрузки является для обучающихся жизненно важным процессом. Занятия физическими упражнениями способствуют развитию большого количества физиологических характеристик организма, обеспечивающих уровень здоровья. Выполняя физическую нагрузку, обучающиеся вуза расширяют спектр своих психомоторных способностей, повышают уровень развития физических качеств, к которым относятся: быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость.

Основные физические качества определяют физическую подготовленность человека, которая является результатом регулярных занятий физической культурой и спортом, выражается в определенном уровне развития физических качеств, приобретении двигательных навыков и умений, необходимых для успешного выполнения той или иной деятельности. Физическая подготовленность оценивается с помощью специальных нормативов.

Оценка физической подготовленности входит в задачи самоконтроля обучающихся за своим физическим развитием.

В Омском ГАУ в учебном процессе по физической культуре и спорту используются нормативы, позволяющие комплексно оценить уровень физической подготовленности обучающихся. Критерии оценки развития физических качеств юношей и девушек имеют определенные различия.

Исследование физической подготовленности обучающихся

Выполняя расчетно-аналитическую работу Вам необходимо:

1. Выполнить контрольные нормативы.
2. Определить какое физическое качество оценивает каждый выполненный норматив.
3. Результаты выполнения нормативов внести в таблицу 1.
4. Сравнив полученные результаты со значениями, представленными в табл. 2 или 3, оценить свой уровень физической подготовленности и дать рекомендации о необходимости развития тех физических качеств, которые отстают в развитии.
5. Используя приложение оформить расчетно-аналитическую работу.

Таблица 1

Исследование и оценка физической подготовленности

№ п/п	Вид испытания	Оцениваемое физическое качество	Результат	Оценка
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Вывод _____

Рекомендации по развитию физических качеств.

Таблица 2

Шкала и критерии оценки физической подготовленности девушек

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	14	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
3	Бег 100 м (с)	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5
	Челночный бег 3*10 м (с)	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6
4	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	11	8	6	5
5	Бег 500 м (мин, с)	2,30	2,50	3,00	3,10	3,20
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	47	40	34	30	28

Таблица 3

Шкала и критерии оценки физической подготовленности юношей

№ п/п	Виды испытаний	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	13	10	9	8	7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	230	215	205	200
3	Бег 100 м (с)	13,5	14,8	15,1	15,6	16,0
	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,5	7,8	8,1	8,4
4	Бег 1000 м (мин, с)	3,20	3,30	3,40	3,55	4,00
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	13	7	6	5	4
6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за мин)	48	37	33	30	28

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности : учеб. пособие / Б.Х. Ланда. – М. : Советский спорт, 2011. – 348 с.
2. Психомоторика: словарь-справочник. <https://psychomotor.academic.ru/>
3. Пягай Л.П. Методы самоконтроля в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие для студентов всех форм обучения. - Омск: Изд-во АНО ВПО «Омский экономический институт», 2012 – 76 с.

Зачтено	обучающийся выполнил работу в соответствии с требованиями.
Не зачтено	обучающийся не выполнил работу в соответствии с требованиями.

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

Экономический факультет
Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа №3
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки
36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

тема: Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках

Исполнитель: обучающийся _____
группы очной формы обучения
Фамилия И.О.

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

ОМСК 2019

Методические указания для выполнения расчетно-аналитической работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны с учетом основополагающих законодательных, инструктивных документов, определяющих основную направленность и содержание учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе.

Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как физическое развитие человека.

Для изучения физического развития применяют унифицированную методику антропометрических исследований с учетом основных морфологических и функциональных признаков (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, мышечная сила рук, станова́я сила). Из описательных признаков оценивают особенности телосложения, состояние опорно-двигательного аппарата, форму позвоночника, грудной клетки, осанку, определяют степень развития вторичных половых признаков (степень полового развития).

Программа исследований физического развития человека может применяться в качестве одного из разделов дисциплины «Физическая культура и спорт». Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями представляет собой педагогический процесс, способствующий формированию компетенций, которые направлены на усвоение и понимание обучающимися не физкультурных вузов диагностики состояния организма, использования методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической подготовленности, физического развития, телосложения и функционального состояния организма.

Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом. Регулярно проводимый самоконтроль физической подготовленности помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Использование средств и методов самоконтроля в рамках самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» будет способствовать формированию у студентов знаний, умений и навыков физического самосовершенствования, здорового образа и стиля жизни.

1. ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания Гипоксические пробы

Проба Генча - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

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

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

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

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

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

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

Задание: Исследовать показатели системы внешнего дыхания.

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генча		
Проба Штанге		

Средние значения пробы Генча:
- для спортсменов – 20 - 40 с;
- для спортсменов – более 40 - 60 с.

Средние значение пробы Штанге:
- для девушек - 35 - 45 с,
- для юношей - 50 - 60 с;
- для спортсменов - 40 - 60 с;
- для спортсменов - 90 -120 с.

Выводы _____

1.2 Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Определение функциональной способности сердечно-сосудистой системы (ССС) необходимо для оценки общей тренированности спортсмена или физкультурника, так как кровообращение играет важную роль в удовлетворении повышенного обмена веществ, вызванного мышечной деятельностью.

Высокий уровень развития функциональной способности аппарата кровообращения, как правило, характеризует высокую общую работоспособность.

В комплексной методике исследования ССС большое внимание в спортивной медицине уделяется изучению динамики ее показателей в связи с выполнением физической нагрузки и в этом направлении разработано достаточно большое количество функциональных проб с физической нагрузкой.

Пульсометрия

Важное значение при исследовании ССС придается правильной оценке пульса. Пульсом (от лат. pulsus - толчок) называется толчкообразные смещения стенок артерий при заполнении их кровью, выбрасываемой при систоле левого желудочка.

Пульс определяется с помощью пальпаторной методики на одной из периферических артерий. Обычно пульс подсчитывается на лучевой артерии.

Частота сердечных сокращений. У взрослого человека частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое колеблется от 60 до 90 ударов в минуту. На ЧСС влияют положение тела, пол и возраст человека. Повышение ЧСС более 90 ударов в минуту называется тахикардией, а понижение ЧСС менее 60 ударов в минуту - брадикардией.

Задание – Измерить частоту сердечных сокращений (пальпаторно).

Результат _____

Выводы _____

Ортостатическая проба

Ортостатическая проба позволяет оценить деятельность сердечно-сосудистой системы и уровень восстановления после отдыха. Для того необходимо утром, проснувшись, спокойно полежать 2 – 3 минуты, затем измерить частоту сердечных сокращений за одну минуту и встать. Через 1 – 2 минуты вновь измерить пульс, теперь в положении стоя. У хорошо тренированного человека разница колеблется в пределах 6 – 8 ударов в минуту. Чем выше разница, тем ниже тренированность. Если разница достигает 20 ударов в минуту и более, необходимо обратиться к врачу. По результатам проведения пробы необходимо заполнить протокол и сделать заключение (табл. 1).

Задание: Провести ортостатическую пробу.

Таблица 1

Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 10	Отлично

Задание .Исследовать показатели пульса в покое

Менее 15	Хорошо
Менее 20	Удовлетворительно
Более 20	Неудовлетворительно

Результат _____

Выводы _____

Определение артериального давления

Артериальное давление — это давление, развиваемое кровью в артериальных сосудах организма.

Артериальное давление — интегральный показатель, отражающий результат взаимодействия многих факторов: систолического объема сердца, скорости выброса крови из желудочков сердца, частоты и ритма сердечных сокращений, сопротивления стенок артерий растягиванию, суммарного сопротивления кровотоку так наз. резистивных сосудов, или сосудов сопротивления (сосуды, имеющие малый просвет), суммарного объема так наз. емкостных сосудов (в основном вен), объема циркулирующей крови, ее вязкости, гидростатического давления столба крови. Различают систолическое и диастолическое давление. Физиологической нормой артериального давления является: для лиц 17-20 лет АД (систолическое) 100-120 мм.рт.ст., АД (диастолическое) 70-80.; для лиц 21-60 лет – АД (систолическое) до 140 и АД (диастолическое) до 90 мм.рт.ст.

Задание: Измерить АД.

Результат _____

Выводы _____

Оценка адаптационного потенциала

Для оценки АП используется одна из наиболее простых формул, обеспечивающих точность распознавания более 70 % (по сравнению с экспертными оценками), которая основана на использовании наиболее простых и общедоступных методов исследования – измерения частоты пульса и уровня артериального давления, роста и массы тела. Первичные значения подставить в формулу:

$$АП = 0,001 \times (ЧСС) + 0,014 \times (СД) + 0,008 \times (ДД) + 0,014 \times (В) + 0,009 \times (М) - 0,009 \times (Р) - 0,273,$$

где АП – адаптационный потенциал;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. / м;

В – возраст в годах;

СД — систолическое артериальное давление, мм рт. ст.;

ДД — диастолическое артериальное давление, мм рт. ст.;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. / мин;

М – масса тела, кг; Р – рост испытуемого, см.

Задание – Рассчитать адаптационный потенциал.

Таблица 2

Шкала определения адаптационного потенциала

Пороговые значения ФС, баллы	Адаптационный потенциал
Менее 2,59	Удовлетворительная адаптация
2,60 – 3,09	Напряжение механизмов адаптации
3,10 – 3,59	Неудовлетворительная адаптация
Более 3,60	Срыв адаптации

Результат _____

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. <http://www.studentlibrary.ru>
2. Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - М. : Академия, 2013. - 528 с.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с.
4. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняк. - М. : Академия, 2010. - 272 с.
5. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2016. - 424 с.
6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. - Электрон. текстовые дан. - Минск : Высш. шк., 2014. - 350 с. <http://www.studentlibrary.ru>
7. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014.- 220 с. <http://znanium.com>

Зачтено	обучающийся выполнил работу в соответствии с требованиями.
Не зачтено	обучающийся не выполнил работу в соответствии с требованиями.

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

**Экономический факультет
Кафедра физической культуры и спорта**

**Практическая работа №4
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

**ОПОП по направлению подготовки
36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**

тема: Методика совершенствования физических качеств

Исполнитель: обучающийся _____ группы очной
формы обучения
Фамилия И.О.

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

ОМСК 2019

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания для выполнения практической работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны с учетом основополагающих законодательных, инструктивных документов, определяющих основную направленность и содержание учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе.

В качестве одного из разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» самоконтроль занимающихся представляет собой педагогический процесс, способствующий формированию компетенций, которые направлены на усвоение и понимание обучающимися не физкультурных вузов диагностики состояния организма, использования методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической подготовленности, физического развития, телосложения и функционального состояния организма.

Использование средств и методов самоконтроля в практических занятиях физической культурой и спорта будет способствовать формированию у студентов знаний, умений и навыков физического самосовершенствования, здорового образа и стиля жизни.

Целью самоконтроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся.

Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие основных физических (двигательных) качеств. Важную роль здесь играют не только пути их развития и совершенствования, но и средства их контроля, особенно педагогического. Одним из видов контроля, за состоянием организма является самоконтроль.

Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом. Регулярно проводимый самоконтроль физической подготовленности помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

1. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1.1 Характеристика физических качеств человека

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Это те природные задатки к движениям, которыми все люди наделены от рождения. Физические качества человека претерпевают естественные изменения в процессе роста и развития организма. В спорте нельзя серьезно мечтать о каких-либо успехах без достаточно высокого уровня воспитания целого комплекса физических качеств.

В большинстве видов спорта востребованы все физические качества, и для достижения успеха в каждом отдельном виде необходимо развивать несколько физических качеств. В основе совершенствования физических качеств лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности. В результате постоянного преодоления тренировочных нагрузок в организме человека происходит ряд изменений, определенный сдвиг в сторону увеличения его физических возможностей.

Физические качества не развиваются изолированно: совершенствуя одно из них, мы обязательно воздействуем и на остальные (так называемый перенос качеств). Этот перенос качеств может быть положительным и отрицательным. Силовые качества, например, улучшают результаты в скоростных упражнениях лишь до определенного предела. Штангисты редко могут выполнять быстрые движения так же эффективно, как, к примеру, боксеры. Поэтому одностороннее воспитание физической силы может привести к снижению показателей быстроты и выносливости. Вот почему считается, что основой для достижения высоких результатов в спорте является разносторонняя физическая подготовка.

Термины «физическое качество» и «двигательное качество» используются как равнозначные. Они определяют отдельные стороны двигательных возможностей человека. Освоение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физическое упражнение с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью.

Итак, под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

1.2 Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств

Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.

Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приёмов связанных с подниманием, опусканием, удержанием тяжёлых грузов, мышцы, преодолевая сопротивление, сокращаются и укорачиваются. Такая работа называется преодолевающей. Противодействуя какому-либо сопротивлению мышцы, могут при напряжении, и удлиниться, например, удержание очень тяжёлого груза. В таком случае их работа называется уступающей. Оба эти режима объединяются под одним названием - динамического. Сила, проявляемая в движении, т. е. в динамическом режиме называется динамической силой.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим. Данный режим имеет место в силовых упражнениях (штанга, гири, гантели). Режим работы мышц на тренажерах, где задается скорость перемещения звеньев тела называется изокинетическим (плавание, гребля).

Если усилие спортсмена движением не сопровождается и производится без изменения длины мышц, то в этом случае говорят о статическом режиме. Такая сила называется статической.

Между силой, и скоростью сокращения мышц существует обратно пропорциональная зависимость.

Силовая тренировка улучшает здоровье, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру. Силовые возможности человека тесно связаны с его возрастом. Абсолютная сила основных мышечных групп увеличивается с рождения. Показатели относительной силы достигают максимума уже в 13-14 лет, и устанавливается на внешнем уровне к 17-18 годам. После 30 лет постепенно начинают снижаться.

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

Комплекс упражнений для совершенствования силовых качеств

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

1.3 Быстрота как физическое качество, формы проявления быстроты

Быстрота — это способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Быстрота — это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при

отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Физиологический механизм проявления быстроты представляется как многофункциональное свойство, зависящее от состояния нервной системы (ЦНС) и её двигательной сферы периферического нервно-мышечного аппарата (НМА).

Показатель, характеризующий быстроту (быстродействие) как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции (реагирование на сигнал) и частотой одинаковых движений в единицу времени называется темпом.

Различают несколько элементарных и комплексных форм проявления быстроты:

1. быстрота простой и сложной двигательной реакции;
2. быстрота одиночного движения (темп движения);
3. быстрота сложного многоуровневого движения связанного с изменением положения тела (например в баскетболе, плавании, беге и т.д.);
4. частота не нагруженных движений (например, прыжки).

Быстрота, как характеристика темпа движения представляет собой способность быстро чередовать сокращения и расслабления отдельных групп мышц. Скоростные качества человека определяются, прежде всего такими факторами как наследственность возраст, пол, состояние нервно- мышечного аппарата (механизм), времени суток и др. Быстрота решающий фактор во многих видах спорта.

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

Комплекс упражнений для совершенствования силовых качеств

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

1.4 Выносливость как физическое качество, формы проявления выносливости

Выносливость — важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта) и повседневной жизни. Она отражает общий уровень работоспособности человека. В теории физвоспитания под выносливостью понимают способность человека значительное время выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности или как способность организма противостоять утомлению.

Выносливость — многофункциональное свойство человеческого организма и интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: от клеточного до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, ведущая роль в проявлении выносливости принадлежит факторам энергетического обмена веществ и вегетативным системам, которые его обеспечивают, а именно сердечно-сосудистой, дыхательной, а также ЦНС.

Выносливость — это способность организма преодолевать утомление при сохранении необходимой интенсивности, точности, маневренности и быстроты. Большое значение в борьбе с утомлением имеют и волевые усилия занимающихся. В качестве средств развития выносливости используются: кроссы, бег с изменением темпа и преодолением препятствий, бег по отрезкам на скорость с повторением через 5-10 секунд, упражнения в технике и тактике с различными действиями по характеру и интенсивности, различные спортивные игры.

Выносливость как физическое качество проявляется в двух основных формах:

- в продолжительности работы без признаков утомления на данном уровне мощности;

- в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Виды выносливости

На практике различают несколько видов выносливости: общую и специальную. Необходимо отметить, что большое количество изометрических упражнений в тренировочном занятии вызывает специфические приспособления организма к статической работе и не оказывает положительного влияния на динамическую силу. Дозировка упражнений, на развитие силы такова, что при выполнении упражнения появилось чувство усталости, но не предельного утомления.

Под общей выносливостью понимают совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности. С точки зрения теории спорта общая выносливость – это способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономизации техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности.

В зависимости от интенсивности работы и выполняемых упражнений выносливость различают как: силовую, скоростную, скоростно-силовую, координационную и выносливость к статическим усилиям.

Под силовой выносливостью понимают способность преодолевать заданное силовое напряжение в течении определённого времени. В зависимости от режима работы мышц можно выделить статическую и динамическую силовую выносливость. Статическая силовая выносливость, следует из названия, характеризуется предельным временем сохранения определённых мышечных усилий (определённая рабочая поза.) Динамическая силовая выносливость обычно определяется числом повторений какого-либо упражнения. С возрастом силовая выносливость к статическим и динамическим силовым усилиям возрастает.

Под скоростной выносливостью понимают способность к поддержанию предельной и около предельной интенсивности движений (70-90% max) в течение длительного времени без снижения эффективности профессиональных действий. Эти действия специфичны для многих профессий в том числе и для спорта.

Поэтому методика совершенствования скоростной выносливости все будет иметь сходные черты при профессиональной и спортивной подготовке.

Координационная выносливость характеризуется способностью выполнять продолжительное время сложные по координационной структуре упражнения.

Специальная выносливость — это способность спортсмена эффективно выполнять специфическую нагрузку за время, обусловленное требованиями его специализации.

Иными словами — это выносливость к определённому виду спортивной деятельности, способность эффективно проводить технические приёмы в течение схватки, игры и т.д. Специальная выносливость с педагогической точки зрения представляет многокомпонентное понятие т.к. уровень её развития зависит от многих факторов:

- общей выносливости;
- скоростных возможностей спортсмена;
- силовых качеств спортсмена;
- технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

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

Комплекс упражнений для совершенствования выносливости

№	Описание упражнения	Кол-во повторений	Методические указания
1			

2			
3			
4			
5			

1.5. Ловкость как физическое качество

(координационные способности)

Ловкость — это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений.

Ловкость — это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Ловкость — это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей. Для развития ловкости используются гимнастические и акробатические упражнения, упражнения в технике и тактике игры с неожиданно изменяющимися ситуациями, различные подвижные и спортивные игры.

Ловкость, в известной мере, качество врождённое, однако в процессе тренировки её в значительной степени можно совершенствовать. Критериями ловкости являются:

1. Координационная сложность двигательного задания.
2. Точность выполнения (временная, пространственная, силовая) задания.

3. Время, необходимое для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Различают общую и специальную ловкость. Между разными видами ловкости нет достаточно выраженной связи. Вместе с тем ловкость имеет самые многообразные связи с другими физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками, содействуя их развитию, они в свою очередь, улучшают ловкость.

Двигательные навыки, как известно, приобретаются в первые пять лет жизни (около 30% общего фонда движений), а к 12 годам - уже 90% движений взрослого человека. Уровень мышечной чувствительности, достигнутый в молодые годы, сохраняется дольше, чем способность к усвоению новых движений. Среди факторов, обуславливающих развитие проявление ловкости, большое значение имеют координационные способности.

Ловкость приобретает особую важность в тех видах спорта, которые отличаются сложной техникой и непрерывно изменяющимися условиями (спортивные игры).

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

Комплекс упражнений для совершенствования ловкости

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

1.6. Гибкость как физическое качество

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и, снижая экономичность работы организма, зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок.

Сам термин "гибкость" обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела, т.е. этим термином пользуются в тех случаях, когда речь идёт о подвижности в суставе всего

тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о "подвижности" в них.

Гибкость — это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам. Одновременно с этим правильное сочетание напряжения с расслаблением снижает энергетические затраты и предупреждает травмы мышечно-связочного аппарата. Развитию гибкости помогают специальные упражнения на растягивание. Эти упражнения выполняются с постепенным увеличением амплитуды движения.

Различают две формы проявления гибкости:

Активная — характеризуется величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям.

Пассивная — характеризуется максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой при воздействии внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.

Различают также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной и профессиональной деятельности.

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание.

С ростом мышц и связок гибкость увеличивается. Отражают подвижность анатомические особенности связочного аппарата. Причём мышцы это тормоз активных движений. Мышцы плюс связочный аппарат и суставная сумка, в которую заключены концы костей и связок, это тормоза пассивного движения и, наконец, кости - это ограничитель движения. Чем толще связки и суставная сумка, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений лимитирован напряжением мышц антагонистов.

Поэтому проявление гибкости зависит не только от эластичности мышц, связок, формы и особенностей сочленяющихся суставных поверхностей, но и от способности человека сочетать произвольное расслабление растягиваемых мышц с напряжением мышц, производящих движение, т.е. от совершенства мышечной координации. Чем выше способность мышц антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем "легче" выполняются эти движения.

Недостаточная подвижность в суставах, связана с несогласованной работой мышц вызывает "закрепление" движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков. К снижению гибкости может привести систематическое, или на отдельных этапах подготовки, применения силовых упражнений, если в тренировочный процесс включаются упражнения на растягивание.

Проявление гибкости в той или иной степени зависит и от общего функционального состояния организма, и от внешних условий времени суток, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена. Однако, тренировка в утренние часы весьма эффективна. В холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается при повышении температуры среды и тела - увеличивается.

Гибкость зависит и от пола. Так подвижность в суставах у девушек выше, чем у юношей примерно на 20-30%. Процесс развития гибкости индивидуализирован. Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно.

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

Комплекс упражнений для совершенствования гибкости

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова. - М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010. - 389 с. <http://www.studentlibrary.ru>
2. Барчуков И. С. Физическая культура : учебник / И. С. Барчуков ; ред. Н. Н. Маликов. - М. : Академия, 2013. - 528 с.
3. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие / А. А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2013. - 304 с.
4. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для вузов / под ред. Ю. Д. Железняк. - М. : Академия, 2010. - 272 с.
5. Физическая культура : учебник / ред. М. Я. Виленский. - 3-е изд., стер. - М. : Кнорус, 2016. - 424 с.
6. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. - Электрон. текстовые дан. - Минск : Высш. шк., 2014. - 350 с. <http://www.studentlibrary.ru>
7. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. <http://znanium.com>

Зачтено	обучающийся выполнил работу в соответствии с требованиями.
Не зачтено	обучающийся не выполнил работу в соответствии с требованиями.

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

3.1.3 Средства для текущего контроля

ВОПРОСЫ
для самостоятельного изучения темы
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов

1. В чем заключается основная задача физической культуры для обучающихся вузов?
2. Перечислите основные результаты физического воспитания студентов.
3. Охарактеризуйте формы профессионально-прикладной физической культуры.
4. Какие существуют формы учебно-тренировочных занятий в вузе?
5. Каковы этапы формирования спортивных и профессиональных навыков?

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

1. Какие бывают функциональные показатели работы сердечно-сосудистой системы?
2. Охарактеризуйте строение дыхательной системы.
3. Какие существуют функциональные показатели работы дыхательной системы?

4. Какие виды диагностики физического развития обучающихся вы знаете?
5. Что такое основной обмен веществ?

Тема 1.3 Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе
Вопросы для самоконтроля:

1. Охарактеризуйте общую физическую подготовку студентов.
2. Охарактеризуйте специальную физическую подготовку студентов.
3. Когда применяется общая физическая подготовка.
4. Когда применяется специальная физическая подготовка.
5. Критерии оценки уровня общей и специальной физической подготовки обучающихся.

Тема 1.4 Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе

1. Назовите принципиальное отличие понятия «спорт» и физическая культура?
2. Охарактеризуйте виды современного спорта (массовый, высших достижений, профессиональный).
3. В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?
4. Расскажите о массовых студенческих спортивных соревнованиях.
5. Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?

Раздел 2. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом

Тема 2.1 Исследование и оценка физического развития

1. Что такое методика соматоскопии?
2. Что представляет собой метод стандартов для оценки физического развития человека?
3. Как определить пропорциональность развития антропометрических показателей?

Тема 2.2. Исследование и оценка физической подготовленности

1. Какие бывают уровни физической подготовленности?
2. Какие требования к физической подготовленности предъявляются к юношам и девушкам?
3. Назовите влияние систематических занятий на физическую подготовленность обучающихся?

Тема 2.3. Исследование и оценка функционального состояния кардио-респираторной систем при физических нагрузках

1. Назовите параметры оценки пульса.
2. Что такое пульсовое давление?
3. Что такое экскурсия грудной клетки?
4. Что такое жизненная емкость легких?

Тема 2.4. Методика совершенствования физических качеств.

1. Назовите упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.
2. Назовите упражнения совершенствующие быстроту движений.
3. Назовите упражнения для развития общей выносливости.
4. Назовите упражнения, способствующие развитию гибкости.
5. Назовите упражнения, способствующие развитию ловкости.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ самостоятельного изучения темы

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

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

Шкала и критерии оценивания

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся на основе самостоятельного изученного материала, смог ответить на вопросы.
- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся ,не смог ответить на вопросы.

ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Тема 1. Исследование физического развития

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

Тема 2. Исследование физической подготовленности

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

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

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

Тема 4. Средства и методы совершенствования физических качеств.

1. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты?

2. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости?
3. Какие средства и методы используются для совершенствования силы?
4. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости?
5. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?

**Шкала и критерии оценивания
самоподготовки по темам практических занятий**

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся на основе самостоятельного изученного материала, смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы. Владеет методиками при решении практических задач.

- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся неаккуратно оформил отчетный материал самостоятельного изученного материала, не смог всесторонне раскрыть теоретическое содержание темы. Затрудняется решать практические задачи.

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

Промежуточная аттестация проводится по результатам выполнения обучающимися расчетно-аналитических работ № 1, 2, 3 и практической работы №4.

**ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА
проведения зачета**

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

**ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
учебной дисциплины Б1.О.21 «Физическая культура и спорт»
в составе ОПОП по направлению подготовки
36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза**

1. Рассмотрена и одобрена:

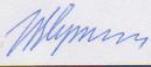
а) На заседании обеспечивающей преподавание кафедры Физической культуры и спорта;
(наименование кафедры)

протокол № 12 от 25.04.2019

Зав. кафедрой, канд. пед. наук, доцент _____  Бебинов С.Е.

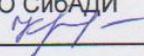
б) На заседании методической комиссии по направлению 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза;

протокол № 9 от 11.05.2019

Председатель МКН -36.03.01 канд. ветеринарн. наук, доцент. _____  Якушкин И.

2. Рассмотрение и одобрение представителями профессиональной сферы по профилю ОПОП:

1. Рассмотрение и одобрение внешними представителями (органами) педагогического (научно-педагогического) сообщества по профилю дисциплины:

Доцент каф. физического воспитания ФГБОУ ВО СибАДИ
канд. пед. наук _____ 

О.Н. Кривошеева



Подпись _____
Зам. начальника отдела кадров
Светланы Уткиной

М.Н. Бухарова

ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ
к фонду оценочных средств учебной дисциплины Б1.О.21 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза

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