

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Комарова Светлана Юрьевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 01.07.2025 13:43:20

Уникальный программный ключ:

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbee4149f2098d7a

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

**Направления подготовки**

|                                                   |                                                                      |                                            |
|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 05.03.06 Экология и природопользование            | 21.03.03 Геодезия и дистанционное зондирование                       | 35.03.06 Агроинженерия                     |
| 09.03.02 Информационные системы и технологии      | 21.05.01 Прикладная геодезия                                         | 35.03.11 Гидромелиорация                   |
| 19.03.01 Биотехнологии                            | 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов | 36.03.01 Ветеринарно-санитарная экспертиза |
| 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья  | 27.03.01 Стандартизация и метрология                                 | 36.03.02 Зоотехния                         |
| 19.03.03 Продукты питания животного происхождения | 35.03.01 Лесное дело                                                 | 36.05.01 Ветеринария                       |
| 20.03.01 Техносферная безопасность                | 35.03.03 Агрохимия и агропочвоведение                                | 38.03.01 Экономика                         |
| 20.03.02 Природообустройство и водопользование    | 35.03.04 Агрономия                                                   | 38.03.02 Менеджмент                        |
| 21.03.02 Землеустройство и кадастры               | 35.03.05 Садоводство                                                 | 40.03.01 Юриспруденция                     |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ  
по освоению учебной дисциплины  
Физическая культура и спорт**

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра Физической культуры и спорта

Разработчик,  
канд пед наук

Пягай Л.П.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                                                                                                      | 3  |
| 1. Место учебной дисциплины в подготовке                                                                                                      | 4  |
| 2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины                                                          | 7  |
| 2.1. Организационная структура, трудоёмкость и план изучения дисциплины                                                                       | 7  |
| 2.2. . Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её реализации в учебном процессе                                 | 7  |
| 3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося, условия допуска к зачету                                                   | 9  |
| 3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося                                                                           | 9  |
| 4. Лекционные занятия                                                                                                                         | 10 |
| 5. Практические занятия по курсу и подготовка обучающегося к ним                                                                              | 11 |
| 6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины                                                                  | 12 |
| 7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС                                                            | 12 |
| 7.1. выполнение расчетно-аналитических работ                                                                                                  | 12 |
| Шкала и критерии оценивания                                                                                                                   | 17 |
| 7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению тем                                                                                            | 18 |
| Шкала и критерии оценивания                                                                                                                   | 20 |
| 8. Входной контроль и текущий (внутрисеместровый) контроль хода и результатов учебной работы обучающегося                                     | 20 |
| 8.1. Вопросы для входного контроля                                                                                                            | 20 |
| 8.2. Текущий контроль успеваемости                                                                                                            | 21 |
| Шкала и критерии оценивания                                                                                                                   | 22 |
| 8.3. Самоподготовка и участие в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины | 22 |
| Шкала и критерии оценивания                                                                                                                   | 23 |
| 9. Промежуточная (семестровая) аттестация                                                                                                     | 24 |
| 9.1 Нормативная база проведения промежуточной аттестации по результатам изучения дисциплины                                                   | 24 |
| 9.2. Процедура проведения зачета                                                                                                              |    |
| 10. Учебно-информационные источники для изучения дисциплины                                                                                   | 26 |
| 11. Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дисциплины                                      | 26 |
| Приложение 1                                                                                                                                  | 27 |

## **ВВЕДЕНИЕ**

1. Настоящее издание является основным организационно-методическим документом учебно-методического комплекса по дисциплине в составе основной профессиональной образовательной программы высшего образования (ОПОП ВО). Оно предназначено стать для них методической основой по освоению данной дисциплины.

2. Содержательной основой для разработки настоящих методических указаний послужила Рабочая программа дисциплины, утвержденная в установленном порядке.

3. Методические аспекты развиты в учебно-методической литературе и других разработках, входящих в состав УМК по данной дисциплине.

4. Доступ обучающихся к электронной версии Методических указаний по изучению дисциплины, обеспечен в электронной информационно-образовательной среде университета.

При этом в электронную версию могут быть внесены текущие изменения и дополнения, направленные на повышение качества настоящих методических указаний.

### **Уважаемые обучающиеся!**

Приступая к изучению новой для Вас учебной дисциплины, начните с вдумчивого прочтения разработанных для Вас кафедрой специальных методических указаний. Это поможет Вам вовремя понять и правильно оценить ее роль в Вашем образовании.

Ознакомившись с организационными требованиями кафедры по этой дисциплине и соизмерив с ними свои силы, Вы сможете сделать осознанный выбор собственной тактики и стратегии учебной деятельности, уберечь самих себя от неразумных решений по отношению к ней в начале семестра, а не тогда, когда уже станет поздно. Используя эти указания, Вы без дополнительных осложнений подойдете к промежуточной аттестации по этой дисциплине. Успешность аттестации зависит, прежде всего, от Вас. Ее залог – ритмичная, целенаправленная, вдумчивая учебная работа, в целях обеспечения которой и разработаны эти методические указания.

## 1. Место учебной дисциплины в подготовке выпускника

Учебная дисциплина относится к дисциплинам ОПОП университета, состав которых определяется вузом и требованиями ФГОС.

**Цель дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### В ходе освоения дисциплины обучающийся должен:

- иметь целостное представление о решении задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологического, предусмотренного федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки, а также ОПОП ВО университета, в рамках которой преподаётся данная дисциплина;

- владеть: навыками определения физического развития и работоспособности организма, здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

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

- уметь: самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями, определять режимы двигательной активности для укрепления здоровья

### 1.1.Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в результате освоения учебной дисциплины:

| Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина |                                                                                                                                          | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                          | Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)                                                              |                                                                                                          |                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| код                                                          | наименование                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                               | знать и понимать                                                                                                                                                  | уметь делать (действовать)                                                                               | владеть навыками (иметь навыки)                                                                   |
| 1                                                            |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               | 2                                                                                                                                                                 | 3                                                                                                        | 4                                                                                                 |
| <b>Универсальные компетенции</b>                             |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |                                                                                                   |
| УК-7                                                         | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1 <sub>УК7</sub><br>Обеспечивает должный уровень физического развития для полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни                                  | ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры | оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни | систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья |
|                                                              |                                                                                                                                          | ИД-2 <sub>УК7</sub><br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности                                                                                      | осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений                                         | самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности                   |

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

| 1.2. Описание показателей, критериев и этапов формирования компетенции 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.<br>2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач.<br>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 <sub>УК7</sub>                   | 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.<br>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.<br>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<br><br>Контрольная работа для очно-заочной, заочной формы обучения<br><br>Опрос<br><br>Тест |
|                                                                                            |                                       | Наличие умений                    | Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни                                                                  | Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. придерживаться здорового образа жизни                                                                      | 1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире.<br>2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни.<br>3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                         |         |         |                                                                                                                           |
|                                                                                            |                                       | Наличие навыков (владение опытом) | Способен систематически заниматься физическими упражнениями.                                                                                                                       | Не понимает роль систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих                                                                                                         | 1. Имеет представление о систематических занятиях физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.<br>2. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохра-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         |         |                                                                                                                           |

|  |                      |                                   |                                                                                                  |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                  |
|--|----------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                      |                                   | обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья                                                  | сохранение и укрепление здоровья                                                      | нение и укрепление здоровья<br>3. Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |
|  | ИД-2 <sub>ук-7</sub> | 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.<br>2. Знает несколько методов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.<br>3. Знает методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.                                         | <p>Расчетно-аналитическая работа</p> <p>Контрольная работа для очно-заочной, заочной формы обучения</p> <p>Опрос</p> <p>Тест</p> |
|  |                      | 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.<br>2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений.<br>3. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений.                                                                      |                                                                                                                                  |
|  |                      | Наличие навыков (владение опытом) | Владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности | самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности       | 1. Имеет представление о методах самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности.<br>2. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности.<br>3. Способен выполнить самодиагностику и самооценку физического развития и физической подготовленности. |                                                                                                                                  |

## 2. Структура учебной работы, содержание и трудоёмкость основных элементов дисциплины

### 2.1 Организационная структура, трудоемкость и план изучения дисциплины

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                      | Трудоёмкость, час       |           |                                      |           |               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|---------------|-----------|
|                                                                                                                                                                                         | семестр, курс*          |           |                                      |           |               |           |
|                                                                                                                                                                                         | Очная форма             |           | Очно-заочная форма с применением ДОТ |           | Заочная форма |           |
|                                                                                                                                                                                         | 1 сем.                  | 2 сем.    | 1 сем.                               | 2 сем.    | 1 курс        | 2 курс    |
| <b>1. Контактная работа</b>                                                                                                                                                             |                         |           |                                      |           |               |           |
| <b>1.1. Аудиторные занятия, всего</b>                                                                                                                                                   | <b>8</b>                | <b>-</b>  | <b>4/2</b>                           | <b>-</b>  | <b>-</b>      | <b>-</b>  |
| - лекции                                                                                                                                                                                | 4                       | -         | 0/2                                  | -         | -             | -         |
| - практические занятия (включая семинары)                                                                                                                                               | 4                       | -         | 2                                    | -         | 4             | -         |
| - лабораторные работы                                                                                                                                                                   | -                       | -         | -                                    | -         | -             | -         |
| <b>1.2. Консультации</b> (в соответствии с учебным планом)                                                                                                                              | -                       | -         | -                                    | -         | -             | -         |
| <b>2. Внеаудиторная академическая работа</b>                                                                                                                                            | <b>64</b>               |           | <b>68</b>                            |           | <b>68</b>     |           |
| <b>2.1 Фиксированные виды внеаудиторных самостоятельных работ:</b>                                                                                                                      | <b>6</b>                | <b>-</b>  | <b>6</b>                             | <b>-</b>  | <b>6</b>      | <b>-</b>  |
| Выполнение и сдача/защита индивидуального/группового задания в виде**                                                                                                                   |                         |           |                                      |           |               |           |
| - расчетно-аналитических работ                                                                                                                                                          | 6                       | -         | -                                    | -         | -             | -         |
| - контрольная работа                                                                                                                                                                    | -                       | -         | 6                                    | -         | 6             |           |
| <b>2.2 Самостоятельное изучение тем/вопросов программы</b>                                                                                                                              | <b>40</b>               | <b>-</b>  | <b>44</b>                            | <b>-</b>  | <b>48</b>     | <b>-</b>  |
| <b>2.3 Самоподготовка к аудиторным занятиям</b>                                                                                                                                         | <b>4</b>                | <b>-</b>  | <b>4</b>                             | <b>-</b>  | <b>-</b>      | <b>-</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> | <b>14</b>               | <b>-</b>  | <b>14</b>                            |           | <b>14</b>     |           |
| <b>3. Получение зачёта по итогам освоения дисциплины</b>                                                                                                                                |                         |           |                                      |           |               |           |
| <b>ОБЩАЯ трудоёмкость дисциплины:</b>                                                                                                                                                   | <b>Часы</b>             | <b>72</b> | <b>-</b>                             | <b>72</b> | <b>-</b>      | <b>72</b> |
|                                                                                                                                                                                         | <b>Зачетные единицы</b> | <b>2</b>  | <b>-</b>                             | <b>2</b>  | <b>-</b>      | <b>2</b>  |

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

### 2.2. Укрупнённая содержательная структура учебной дисциплины и общая схема её реализации в учебном процессе

| Номер и наименование<br>раздела дисциплины.<br>Укрупненные темы раздела |                                                                                                                                                    | общая | Трудоёмкость раздела и ее распределение по<br>видам учебной работы, час. |        |         |                                                      |                             |              | формы текущего<br>контроля успеваемости и<br>промежуточной<br>аттестации | №№ компетенций, на<br>формирование которых<br>ориентирован раздел |       |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------|--------|---------|------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|
|                                                                         |                                                                                                                                                    |       | Контактная работа                                                        |        |         |                                                      |                             | ВАРС         |                                                                          |                                                                   |       |
|                                                                         |                                                                                                                                                    |       | Аудиторная работа                                                        |        |         | Консультации (в<br>соответствии с<br>учебным планом) |                             |              |                                                                          |                                                                   |       |
|                                                                         |                                                                                                                                                    |       | всего                                                                    | лекции | занятия |                                                      | практические<br>(всех форм) | лабораторные |                                                                          |                                                                   | всего |
|                                                                         |                                                                                                                                                    | 2     | 3                                                                        | 4      | 5       | 6                                                    |                             |              | 7                                                                        | 8                                                                 | 9     |
| Очная форма обучения                                                    |                                                                                                                                                    |       |                                                                          |        |         |                                                      |                             |              |                                                                          |                                                                   |       |
| 1                                                                       | 1. Теоретические основы<br>физической культуры и<br>спорта                                                                                         |       |                                                                          |        |         | -                                                    | -                           |              |                                                                          |                                                                   |       |
|                                                                         | 1.1 Физическая культура и спорт<br>в профессиональной подготовке<br>выпускников вузов                                                              | 8     | 2                                                                        | 2      | -       | -                                                    | -                           | 6            | -                                                                        | Тест                                                              | УК 7  |
|                                                                         | 1.2. Анатомо-морфологическое<br>строение и основные<br>физиологические функции<br>организма, обеспечивающие<br>двигательную активность<br>человека | 8     | 2                                                                        | 2      | -       | -                                                    | -                           | 6            | -                                                                        |                                                                   |       |

|                             |                                                                                                                                     |    |   |     |   |   |   |    |   |                                      |      |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|-----|---|---|---|----|---|--------------------------------------|------|
|                             | 1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе                                               | 8  | - | -   | - | - | - | 8  | - |                                      |      |
|                             | 1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе                                                                   | 8  | - | -   | - | - | - | 8  | - |                                      |      |
| 2                           | <b>2. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом</b>                                               |    |   |     |   |   |   |    |   |                                      |      |
|                             | 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности                                                        | 20 | 2 | -   | 2 | - | - | 18 | 6 | Опрос, Расчетно-аналитическая работа | УК 7 |
|                             | 2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках              | 20 | 2 | -   | 2 | - | - | 18 |   | Опрос, Расчетно-аналитическая работа |      |
|                             | Промежуточная аттестация                                                                                                            |    | × | ×   | × | × | - | ×  | × | зачет                                |      |
| Итого по дисциплине         |                                                                                                                                     | 72 | 8 | 4   | 4 | - | - | 64 | 6 |                                      |      |
| Очно-заочная форма обучения |                                                                                                                                     |    |   |     |   |   |   |    |   |                                      |      |
| 1                           | <b>1 Теоретические основы физической культуры и спорта</b>                                                                          |    |   |     |   | - | - |    |   |                                      | УК 7 |
|                             | 1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов                                                     | 8  | 2 | 0/2 | - | - | - | 6  | - | Тест                                 |      |
|                             | 1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека | 8  | - | -   | - | - | - | 8  | - |                                      |      |
|                             | 1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе                                               | 8  | - | -   | - | - | - | 8  | - |                                      |      |
|                             | 1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе                                                                   | 8  | - | -   | - | - | - | 8  | - |                                      |      |
| 2                           | <b>2 Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом</b>                                                |    |   |     |   |   |   |    |   |                                      | УК 7 |
|                             | 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности                                                        | 40 | 2 | -   | 2 | - | - | 38 | 6 | Опрос, контрольная работа            |      |
|                             | 2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках              |    |   |     |   |   |   |    |   |                                      |      |
|                             | Промежуточная аттестация                                                                                                            |    | × | ×   | × | × |   | ×  | × | зачет                                |      |
| Итого по дисциплине         |                                                                                                                                     | 72 | 4 | 2   | 2 | - | - | 68 | 6 |                                      |      |
| Заочная форма обучения      |                                                                                                                                     |    |   |     |   |   |   |    |   |                                      |      |
| 1                           | <b>1.Теоретические основы физической культуры и спорта</b>                                                                          |    |   |     |   | - | - |    |   |                                      |      |
|                             | 1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов                                                     | 8  | - | -   | - | - | - | 8  | - |                                      |      |

|                     |                                                                                                                                     |           |          |   |   |   |   |           |   |                           |      |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|---|---|---|---|-----------|---|---------------------------|------|
|                     | 1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека | 8         | -        | - | - | - | - | 8         | - | Тест                      | УК 7 |
|                     | 1.3. Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе                                               | 8         | -        | - | - | - | - | 8         | - |                           |      |
|                     | 1.4. Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе                                                                   | 8         | -        | - | - | - | - | 8         | - |                           |      |
| 2                   | <b>2. Исследование и оценка организма занимающихся физической культурой и спортом</b>                                               |           |          |   |   |   |   |           |   | Опрос, контрольная работа | УК 7 |
|                     | 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности                                                        | 20        | 2        | - | 2 | - | - | 18        | 6 |                           |      |
|                     | 2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках              | 20        | 2        | - | 2 | - | - | 18        |   |                           |      |
|                     | Промежуточная аттестация                                                                                                            |           | ×        | × | × | × |   | ×         | × | зачет                     |      |
| Итого по дисциплине |                                                                                                                                     | <b>72</b> | <b>4</b> | - | 4 | - | - | <b>68</b> | 6 |                           |      |

### 3. Общие организационные требования к учебной работе обучающегося

#### 3.1. Организация занятий и требования к учебной работе обучающегося

Организация занятий по дисциплине носит циклический характер. По трем разделам предусмотрена взаимоувязанная цепочка учебных работ: лекция – самостоятельная работа обучающихся (аудиторная и внеаудиторная). На занятиях обучающиеся получают задания и рекомендации.

Для своевременной помощи обучающимся при изучении дисциплины кафедрой организуются индивидуальные и групповые консультации, устанавливается время приема выполненных работ.

Учитывая статус дисциплины к её изучению предъявляются следующие организационные требования;

- обязательное посещение обучающимся всех видов аудиторных занятий;
- ведение конспекта в ходе лекционных занятий;
- качественная самостоятельная подготовка к практическим занятиям, активная работа на них;
- активная самостоятельная аудиторная и внеаудиторная работа обучающегося в соответствии с планом-графиком, представленным в таблице 2.4; своевременная сдача преподавателю отчетных документов по аудиторным и внеаудиторным видам работ;
- в случае пропущенных обучающимся занятий, необходимо получить консультацию по подготовке и оформлению отдельных видов заданий.

Для успешного освоения дисциплины, обучающемуся предлагаются учебно-информационные источники в виде учебной, учебно-методической литературы по всем разделам.

#### 4. Лекционные занятия

Для изучающих дисциплину читаются лекции в соответствии с планом, представленным в таблице 3.

Таблица 3 - Лекционный курс.

| раз-дела | лек-ции | Тема лекции. Основные вопросы темы                                                     | Трудоемкость по разде-лу, час. |                     |                | Применяемые интерактивные формы обуче-ния |
|----------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------|-------------------------------------------|
|          |         |                                                                                        | очная фор-ма                   | очно-заоч-ная форма | заоч-ная форма |                                           |
| 1        | 2       | 3                                                                                      | 4                              | 5                   | 6              | 7                                         |
| 1        | 1       | Тема 1.1: Физическая культура и спорт в профессиональ-ной подготовке выпускников вузов | 2                              | 0/2                 | -              | Лекция - пре-зентация                     |
|          |         | 1. Цели и задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»                              |                                |                     |                |                                           |
|          |         | 2. Средства физической культуры и спорта                                               |                                |                     |                |                                           |
|          |         | 3. Методы физической культуры и спорта                                                 |                                |                     |                |                                           |

|                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                           |                               |   |      |                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                   |   | 4. Характеристика профессионально-прикладной физической подготовки.                                                                       |                               |   |      |                      |
| 1                                                                                                                                                                                                 | 2 | Тема 1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека. | 2                             | - | -    | Лекция - презентация |
|                                                                                                                                                                                                   |   | 1. Костно-мышечная система.                                                                                                               |                               |   |      |                      |
|                                                                                                                                                                                                   |   | 2. Деятельность сердечно-сосудистой системы.                                                                                              |                               |   |      |                      |
|                                                                                                                                                                                                   |   | 3. Система внешнего дыхания.                                                                                                              |                               |   |      |                      |
|                                                                                                                                                                                                   |   | 4. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности.                                                                                      |                               |   |      |                      |
| 1                                                                                                                                                                                                 | 3 | Тема 1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе                                                | -                             | - | -    | -                    |
|                                                                                                                                                                                                   |   | 1. Характеристика и структура общей физической подготовки                                                                                 |                               |   |      |                      |
|                                                                                                                                                                                                   |   | 2. Характеристика и структура специальной физической подготовки                                                                           |                               |   |      |                      |
|                                                                                                                                                                                                   |   | 1. Методы развития и совершенствования физической подготовленности лиц молодого возраста                                                  |                               |   |      |                      |
|                                                                                                                                                                                                   | 4 | Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе                                                                    | -                             | - | -    | -                    |
|                                                                                                                                                                                                   |   | 1. Социальное значение студенческого спорта                                                                                               |                               |   |      |                      |
|                                                                                                                                                                                                   |   | 2. Характеристика видов спортивной подготовки                                                                                             |                               |   |      |                      |
|                                                                                                                                                                                                   |   | 3. Особенности соревновательной деятельности                                                                                              |                               |   |      |                      |
|                                                                                                                                                                                                   |   | и т.д.                                                                                                                                    |                               |   |      |                      |
| Всего лекций по дисциплине:                                                                                                                                                                       |   | час.                                                                                                                                      | Из них в интерактивной форме: |   | час. |                      |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                            |   | 4                                                                                                                                         | - очная форма обучения        |   | -    |                      |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                     |   | 2                                                                                                                                         | - очно-заочная форма обучения |   | -    |                      |
| - заочная форма обучения                                                                                                                                                                          |   | -                                                                                                                                         | - заочная форма обучения      |   | -    |                      |
| Примечания:                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                           |                               |   |      |                      |
| - материально-техническое обеспечение лекционного курса – см. Приложение 6;                                                                                                                       |   |                                                                                                                                           |                               |   |      |                      |
| - обеспечение лекционного курса учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2. |   |                                                                                                                                           |                               |   |      |                      |

## 5. Практические занятия по дисциплине и подготовка к ним

Практические занятия по курсу проводятся в соответствии с планом, представленным в таблице 4.

Таблица 4 - Примерный тематический план практических занятий по разделам учебной дисциплины

| №                |         | Тема занятия /<br>Примерные вопросы на обсуждение<br>(для семинарских занятий)                                                                                                                                                           | Трудоемкость по разделу,<br>час. |                    |               | Используемые интерактивные формы | Связь занятия с ВАРС* |
|------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|---------------|----------------------------------|-----------------------|
| раздела (модуля) | занятия |                                                                                                                                                                                                                                          | очная форма                      | очно-заочная форма | заочная форма |                                  |                       |
| 1                | 2       | 3                                                                                                                                                                                                                                        | 4                                |                    | 5             | 6                                | 7                     |
| 2                | 1       | Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности<br>- Исследование и оценка физического развития методом соматоскопии                                                                                  | 2                                | 2                  | 2             | Работа в малых группах           | ОСП                   |
| 2                | 2       | Тема 2.1: Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности<br>- Исследование координационных способностей.                                                                                                       | 2                                | -                  | 2             | Работа в малых группах           | ОСП                   |
|                  |         | Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках<br>- Методика пульсометрии в покое<br>- Методика измерения артериального давления                                     | -                                | -                  | -             | Работа в малых группах           | ОСП                   |
|                  |         | Тема 2.2: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках<br>- Методика проведения исследования системы внешнего дыхания (экскурсия грудной клетки, гипоксические пробы, спиро- | -                                | -                  | -             | Работа в малых группах           | ОСП                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |         |      |  |                               |  |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------|--|-------------------------------|--|------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | метрия) |      |  |                               |  |      |
| Всего практических занятий по дисциплине:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |         | час. |  | Из них в интерактивной форме: |  | час. |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | 4    |  | - очная форма обучения        |  | 4    |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 2    |  | - очно-заочная форма обучения |  | 2    |
| - заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | 4    |  | - заочная форма обучения      |  | 4    |
| В том числе в форме семинарских занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |         |      |  |                               |  |      |
| - очная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |         | 4    |  |                               |  |      |
| - очно-заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |         | 2    |  |                               |  |      |
| - заочная форма обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |         | 4    |  |                               |  |      |
| <p><i>* Условные обозначения:</i><br/> <b>ОСП</b> – предусмотрена обязательная самоподготовка к занятию; <b>УЗ СРС</b> – на занятии выдается задание на конкретную ВАРС; <b>ПР СРС</b> – занятие содержательно базируется на результатах выполнения обучающимся конкретной ВАРС.</p> <p><i>Примечания:</i><br/> - материально-техническое обеспечение практических занятий – см. Приложение 6;<br/> - обеспечение практических занятий учебной, учебно-методической литературой и иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса – см. Приложения 1 и 2.</p> |         |      |  |                               |  |      |

## 6. Общие методические рекомендации по изучению отдельных разделов дисциплины

При изучении конкретного раздела дисциплины, из числа вынесенных на лекционные и практические занятия, обучающемуся следует учитывать изложенные ниже рекомендации. Обратите на них особое внимание при подготовке к аттестации.

Работа по теме прежде всего предполагает ее изучение по учебнику или пособию. Следует обратить внимание на то, что в любой теории, есть либо неубедительные, либо чересчур абстрактные, либо сомнительные положения. Поэтому необходимо вырабатывать самостоятельные суждения, дополняя их аргументацией, что и следует демонстрировать на семинарах. Для выработки самостоятельного суждения важным является умение работать с научной литературой. Поэтому работа по теме кроме ее изучения по учебнику, пособию предполагает также поиск по теме научных статей в научных журналах. Таковыми журналами являются: Теория и практика физической культуры и др. Выбор статьи, относящейся к теме, лучше делать по последним в году номерам, где приводится перечень статей, опубликованных за год.

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

Самостоятельная подготовка предполагает использование ряда методов.

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

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

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

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

3. Словарь понятий и категорий. Составление словаря помогает быстрее осваивать новые понятия и категории, увереннее ими оперировать. Подобный словарь следует вести четко, разборчиво, чтобы удобно было им пользоваться. Из приведенного в УМК глоссария нужно к каждому семинару выбирать понятия, относящиеся к изучаемой теме, объединять их логической схемой в соответствии с вопросами семинарского занятия.

**7. Общие методические рекомендации по оформлению и выполнению отдельных видов ВАРС  
для очной формы обучения - РАР,  
очно-заочной и заочной формы обучения - контрольная работа**

| № раздела дисциплины | Тема в составе раздела/<br>вопрос в составе темы раздела,<br>вынесенные на самостоятельное изучение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Расчетная трудоемкость, час. | Форма текущего контроля по теме                   |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|
| 2                    | Тема: Исследование и оценка физического развития, физической подготовленности<br>- Исследование и оценка физического развития по методу индексов.<br>- Исследование и оценка физического развития по методу стандартов.<br>- Определение уровня физической подготовленности методом педагогического тестирования<br>Тема: Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках<br>- Функциональные пробы для сердечно-сосудистой системы дозированной физической нагрузкой.<br>- Функциональные пробы для системы внешнего дыхания с дозированной физической нагрузкой | 6                            | Расчетно-аналитическая работа, контрольная работа |

**ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАСЧЕТНО-АНАЛИТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

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<br>антропометрии, см | Средние данные<br>(табличные)<br>в соответствии с<br>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 2.)

**Задание 2. Оценка физического развития по методу индексов**

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

## **Весо-ростовые индексы**

### **1. 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 3. Вычислить должный вес тела.**

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

Индекс Кетле = Вес / Рост (г/см)

Средние значения

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

### **Задание 4. Рассчитайте должную плотность тела**

#### **4.1. Индексы пропорциональности**

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

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

Средние данные

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

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

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

ИП = Р - (В + О) \_\_\_\_\_

где

Р — рост стоя (см);

В — вес тела(кг)

О — окружность грудной клетки в фазе выдоха

Оценка индекса Пинье:

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

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

- 31 и более - очень слабое.

#### **4.3. Индекс Мануврие** характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) x 100

Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

Оценка результатов исследования Индекса Мануврие:

- до 4,9 % — короткие ноги;

- 85-89 % — ноги средней длины;

- 90 % и выше — длинные ноги

#### **4.4. Пропорциональность окружностей тела**

Принято считать, что пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими 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.

## Исследование частоты движений

### Задание 2. «Прыжки через скакалку»

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

Таблица 2.

#### Критерии оценки результатов теста «Прыжки через скакалку»

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

Протокол. Прыжки через скакалку

Дата \_\_\_\_\_

| Дата | Количество прыжков | Баллы |
|------|--------------------|-------|
|      |                    |       |
|      |                    |       |
|      |                    |       |

Выводы \_\_\_\_\_

## Исследование выносливости

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

Таблица 3.

#### Критерии оценки результатов теста «Бег на длинные дистанции»

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

Примечание: выбор дистанции предварительно обсуждается с преподавателем.

Протокол. Бег на длинные дистанции

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

| Дата | Результат, сек | Баллы |
|------|----------------|-------|
|      |                |       |
|      |                |       |
|      |                |       |

Выводы \_\_\_\_\_

## Исследование и оценка развития гибкости

**Задание 4.** Наклон вперед в исходном положении стоя.

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

Таблица 4.

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

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

| Дата | Результат, см | Баллы |
|------|---------------|-------|
|      |               |       |

Выводы \_\_\_\_\_

### Тема. Гипоксические пробы

Проба Генча - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

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

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

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

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

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

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

### Задание 1. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата \_\_\_\_\_

| Пробы        | Результат | Оценка |
|--------------|-----------|--------|
| Проба Генчи  |           |        |
| Проба Штанге |           |        |

Среднее значение пробы Генчи:

- для юношей и девушек 20-30 секунд.

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

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

Выводы \_\_\_\_\_

### Тема: Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

### Задание 1. Исследовать показатели сердечно-сосудистой системы методом пульсометрии

| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | ЧСС за 1 мин. |
|----|----|----|----|----|----|---------------|
|    |    |    |    |    |    |               |

Выводы \_\_\_\_\_

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

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

**Различают пять типов реакции на нагрузку:**

1. нормотонический,
2. гипертонический,
3. гипотонический,

4. дистонический,
5. ступенчатый.

Последние четыре типа реакции считаются патологическими.

Нормотонический тип реакции характеризуется следующими особенностями:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Протокол. Трехмоментная проба Летунова.

Дата обследования \_\_\_\_\_

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

Выводы \_\_\_\_\_

#### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

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

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

## 7.2. Рекомендации по самостоятельному изучению 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 форма обучения</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              |                                 |
| 1                                  | Тема 1.1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов.<br>- Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности?<br>- Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?                                                                                                  | 6                            | Опрос                           |
| 1                                  | Тема1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8                            | Опрос                           |
| 1                                  | Тема1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>- Основные средства и методы совершенствования силовых способностей.<br>- Основные средства и методы совершенствования быстроты.<br>- Основные средства и методы совершенствования выносливости.<br>- Основные средства и методы совершенствования ловкости.<br>- Основные средства и методы совершенствования гибкости. | 8                            | Опрос                           |
| 1                                  | Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>- Состояние организма человека при занятиях спортом.<br>- Основные средства и методы технической подготовки спортсменов.<br>- Основные средства и методы технико-тактической подготовки.<br>- Основные средства и методы психологической подготовки.<br>- Утомление и средства восстановления спортсменов.                                  | 8                            | Опрос                           |
| 2                                  | Тема 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности<br>- Исследование и оценка физического развития методом антропометрии;<br>- Оценка физического развития методом индексов пропорциональности                                                                                                                                                                                         | 4                            | Опрос                           |
| 2                                  | Тема 2.2. Исследование и оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем при физических нагрузках<br>- Исследование реакции ССС на дозированную физическую нагрузку.<br>- Исследование реакции ДС на дозированную физическую нагрузку.                                                                                                                                                      | 6                            | Опрос                           |
| <b>очно-заочная форма обучения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                              |                                 |
| 1                                  | Тема 1.1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов.<br>- Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности?<br>- Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?                                                                                                  | 8                            | Опрос                           |
| 1                                  | Тема1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8                            | Опрос                           |

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|
| 1                             | Тема1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>- Основные средства и методы совершенствования силовых способностей.<br>- Основные средства и методы совершенствования быстроты.<br>- Основные средства и методы совершенствования выносливости.<br>- Основные средства и методы совершенствования ловкости.<br>- Основные средства и методы совершенствования гибкости. | 8 | Опрос |
| 1                             | Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>- Состояние организма человека при занятиях спортом.<br>- Основные средства и методы технической подготовки спортсменов.<br>- Основные средства и методы технико-тактической подготовки.<br>- Основные средства и методы психологической подготовки.<br>- Утомление и средства восстановления спортсменов.                                  | 8 | Опрос |
| 2                             | Тема 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности<br>- Исследование и оценка физического развития методом антропометрии;<br>- 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<br>- Исследование реакции ССС на дозированную физическую нагрузку.<br>- Исследование реакции ДС на дозированную физическую нагрузку.                                                                                                                                                      | 6 | Опрос |
| <b>заочная форма обучения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |       |
| 1                             | 1.1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов.<br>- Какие физические качества Вам необходимо развивать для будущей профессиональной деятельности?<br>- Каким видом физкультурно-спортивной деятельности необходимо заниматься для профилактики профессиональных заболеваний?                                                                                                        | 8 | Опрос |
| 1                             | 1.2. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8 | Опрос |
| 1                             | Тема1.3: Общая и специальная физическая подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>- Основные средства и методы совершенствования силовых способностей.<br>- Основные средства и методы совершенствования быстроты.<br>- Основные средства и методы совершенствования выносливости.<br>- Основные средства и методы совершенствования ловкости.<br>- Основные средства и методы совершенствования гибкости. | 8 | Опрос |
| 1                             | Тема 1.4: Спортивная подготовка обучающихся в образовательном процессе<br>- Состояние организма человека при занятиях спортом.<br>- Основные средства и методы технической подготовки спортсменов.<br>- Основные средства и методы технико-тактической подготовки.<br>- Основные средства и методы психологической подготовки.<br>- Утомление и средства восстановления спортсменов.                                  | 8 | Опрос |
| 2                             | Тема 2.1 Исследование и оценка физического развития и физической подготовленности<br>- Исследование и оценка физического развития методом антропометрии;<br>- 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<br>- Исследование реакции ССС на дозированную физическую нагрузку.<br>- Исследование реакции ДС на дозированную физическую нагрузку. | 8 | Опрос |
| Примечание:<br>- учебная, учебно-методическая литература и иные библиотечно-информационные ресурсы и средства обеспечения самостоятельного изучения тем – см. Приложения 1-4. |                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |       |

### Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

1. Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на вопросы для самоконтроля).
2. На этой основе составить развёрнутый план изложения темы
3. Выбрать форму отчетности конспектов(план – конспект, текстуальный конспект, свободный конспект, конспект – схема).
4. Оформить отчётный материал в установленной форме в соответствии методическими рекомендациями
5. Провести самоконтроль освоения темы по вопросам, выданным преподавателем
6. Предоставить отчётный материал преподавателю по согласованию с ведущим преподавателем
7. Подготовиться к предусмотренному контрольно-оценочному мероприятию по результатам самостоятельного изучения темы.
8. Принять участие в указанном мероприятии, пройти опрос по разделу на аудиторном занятии и заключительное тестирование в установленное для внеаудиторной работы время.

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ самостоятельного изучения темы

**Зачтено** - выставляется, если обучающийся на основе самостоятельного изученного материала, смог грамотно рассчитать и заполнить протоколы исследования. Владеет методиками при решении практических задач. В соответствии с методическими рекомендациями в установленной форме оформляет отчётный материал и смог самостоятельно сформулировать выводы.

**Не зачтено** - выставляется, если обучающийся неаккуратно оформил отчетный материал в виде расчетно-аналитических работ на основе самостоятельного изученного материала, не смог рассчитать, заполнить протоколы исследования и сформулировать выводы.

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

#### 8.1 Вопросы для входного контроля

1. Дайте определение понятия «физическая культура»;
2. Назовите основные задачи физической культуры;
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание»;
4. Дайте определение понятия «физическое развитие»;
5. Дайте определение понятия «техника физических упражнений»;
6. Дайте определение понятия «физическое совершенство»;
7. Дайте определение понятия «физическая подготовка»;
8. Дайте определение понятия «физические упражнения»;
9. Дайте определение понятия «организм человека»;
10. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия»;
11. Дайте краткую характеристику 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 «усталость», «устоимость»;
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

**Зачтено** - Обучающийся правильно, аргументировано ответил на все вопросы задаваемые преподавателем, если необходимо, то привел примеры / В ответах обучающегося были несущественные недочеты / Обучающийся изначально затруднился ответить на вопрос, но при получении от преподавателя «наводящего» вопроса дал приемлемый ответ

**Не зачтено** - Обучающийся не ответил на вопросы, задаваемые преподавателем / Обучающийся ответил на вопросы не по существу (дал неправильный ответ)

### 8.2. Текущий контроль успеваемости

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

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

В качестве текущего контроля может быть использован опрос. Он состоит из небольшого количества элементарных вопросов по основным разделам дисциплины: неправильные решения разбираются на следующем занятии.

### ВОПРОСЫ и ЗАДАЧИ для самоподготовки к практическим занятиям

| Занятия, по которым предусмотрена самоподготовка | Характер (содержание) самоподготовки     | Организационная основа самоподготовки                                                       | Общий алгоритм самоподготовки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Расчетная трудоемкость, час |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Очная форма обучения</b>                      |                                          |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |
| Практическое занятие                             | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий;<br>Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 1. Рассмотрение вопросов по заданной теме.<br>Изучение литературы по вопросам практического занятия в т. ч. материалов МООК «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><br>2. Подготовка ответов на вопросы, написание конспекта | 4                           |
| <b>Очно-заочная форма обучения</b>               |                                          |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |
| Практическое занятие                             | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий;<br>Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 3. Рассмотрение вопросов по заданной теме.<br>Изучение литературы по вопросам практического занятия в т. ч. материалов МООК «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><br>Подготовка ответов на вопросы, написание конспекта    | 4                           |
| <b>Заочная форма обучения</b>                    |                                          |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                             |
| Практическое занятие                             | Подготовка по темам практических занятий | План практических занятий;<br>Задания преподавателя, выдаваемые в конце предыдущего занятия | 4. Рассмотрение вопросов по заданной теме.<br>Изучение литературы по вопросам практического занятия в т. ч. материалов МООК «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><br>Подготовка ответов на вопросы, написание конспекта |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** - Обучающийся на основе самостоятельного изученного материала, смог грамотно рассчитать и заполнить протоколы исследования. Владеет методиками при решении практических задач. В соответствии с методическими рекомендациями в установленной форме оформляет отчетный материал и смог самостоятельно сформулировать выводы.

**Не зачтено** - обучающийся неаккуратно оформил отчетный материал в виде расчетно-аналитических работ на основе самостоятельного изученного материала, не смог рассчитать, заполнить протоколы исследования и сформулировать выводы.

### 8.3. Самоподготовка и участие

**в контрольно-оценочных учебных мероприятиях (работах) проводимых в рамках текущего контроля освоения дисциплины**

| Наименование оценочного средства   | Охват обучающихся | Содержательная характеристика (тематическая направленность)                                             | Расчетная трудоемкость, час |
|------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1                                  | 2                 | 3                                                                                                       | 4                           |
| <b>Очная форма обучения</b>        |                   |                                                                                                         |                             |
| Тест                               | фронтальный       | Влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний | 14                          |
| <b>Очно-заочная форма обучения</b> |                   |                                                                                                         |                             |
| Тест                               | фронтальный       | Влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний | 14                          |
| <b>Заочная форма обучения</b>      |                   |                                                                                                         |                             |
| Тест                               | фронтальный       | Влияние физической культуры и спорта на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний | 14                          |

### ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ КОНТРОЛЮ

1. Что входит в функции медицинского контроля?

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

2. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится:

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

3. Текущий педагогический контроль позволяет определить:

- а) повседневные изменения в подготовленности;
- б) долгосрочные изменения в подготовленности обучающихся;
- в) перспективные изменения функционального состояния.

4. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются:

- а) самоконтролем и медицинским контролем;
- б) самоконтролем и педагогическим контролем;
- в) медицинским и педагогическим контролем.

5. Дневник самоконтроля является средством:

- а) самонаблюдения и педагогического контроля;
- б) врачебного и педагогического контроля;
- в) врачебного контроля и самостоятельного наблюдения.

6. Самонаблюдение это метод:

- а) самоконтроля обучающихся;
- б) педагогического контроля;
- в) медицинского контроля;

7. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- а) вес тела;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие;
- г) артериальное давление.

8. Оценка работоспособности относится:

- а) к субъективным показателям самоконтроля;
- б) к объективным показателям самоконтроля;
- в) оба варианта правильные;

9. Что является объективным показателем самоконтроля?

- а) аппетит;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие;
- г) сон.

10. Определение частоты дыхания это:

- а) объективный показатель самоконтроля;
- б) субъективный показатель самоконтроля;
- в) показатель физического развития.

11. Тест Купера оценивает:

- а) работоспособность;
- б) быстроту;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

12. Гарвардский степ-тест проводится:

- а) восхождением на ступеньку;
- б) бегом на 1000 м;
- в) прыжками в длину;
- г) бегом на 3000 м.

13. Гарвардский степ-тест определяет:

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

14. Проба Генчи связана:

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

15. Проба Штанге проводится с использованием:

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

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

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

17. Что такое гипердинамия?

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

18. Что такое резистентность?

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

19. Нарушение биологических ритмов ведет:

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

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

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

## ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** - выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 2/3 тестовых заданий;

**Не зачтено** - Обучающийся ответил менее 2/3 тестовых заданий.

### 9. Промежуточная (семестровая) аттестация по дисциплине

| <b>9.1. 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>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 тест 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>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                        |

## 9.2 Процедура проведения зачета

Обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную), выполнил итоговый тест и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине.

### ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

**Зачтено** - Обучающийся выполнил все требования, предъявляемые к аттестации

**Не зачтено** - Обучающийся выполнил все требования, предъявляемые к аттестации

## 10. Информационное и методическое обеспечение учебного процесса по дисциплине

В соответствии с действующими государственными требованиями для реализации учебного процесса по дисциплине обеспечивающей кафедрой разрабатывается и постоянно совершенствуется учебно-методический комплекс (УМКД), соответствующий данной рабочей программе и прилагаемый к ней. При разработке УМКД кафедра руководствуется установленными университетом требованиями к его структуре, содержанию и оформлению. В состав УМКД входят перечисленные ниже и другие источники учебной и учебно-методической информации, средства наглядности.

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

| <b>ПЕРЕЧЕНЬ<br/>литературы, рекомендуемой для изучения дисциплины<br/>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/catalog/product/1945375">https://znanium.ru/catalog/product/1945375</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. — Омск : Омский ГАУ, 2022. — 168 с. — ISBN 978-5-907507-84-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/326438">https://e.lanbook.com/book/326438</a> . — Режим доступа: для авториз. пользователей. | <a href="http://e.lanbook.com">http://e.lanbook.com</a> |
| 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/catalog/product/2098104">https://znanium.ru/catalog/product/2098104</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                                                |

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

При реализации программы дисциплины применяются электронное обучение, дистанционные образовательные технологии. В электронной информационно-образовательной среде университета (ЭИОС, <https://do.omgau.ru/>) в рамках дисциплины создан электронный обучающий курс, содержащий учебно-методические, теоретические материалы, информационные материалы для освоения дисциплины, доступные в режиме удаленного доступа по индивидуальному логину и паролю. Через электронный курс студентам обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных и изданиям электронных библиотечных систем, состав которых определен в рабочей программе.

Работа студентов по освоению образовательной программы в рамках дисциплины проходит как в аудиториях университета, так и в формате онлайн-работы, которая предусматривает синхронное и асинхронное взаимодействие. Синхронное взаимодействие осуществляется с применением инструментов видеоконференцсвязи и онлайн-инструментов, в т.ч. ЭИОС. Решение о проведении синхронных занятий, а также конкретизация даты и времени мероприятий происходит в процессе изучения курса в личном кабинете студента. Образовательный процесс проходит в соответствии с утвержденным расписанием занятий и графиком освоения дисциплины, который выставляется преподавателем на странице электронного курса дисциплины.

**Лекционные занятия** посвящены рассмотрению ключевых, базовых положений курса и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную проработку. Рекомендуется последовательно знакомиться с содержанием учебного материала, который представлен в текстовом формате и (или) в формате видео-лекций, и (или) онлайн лекций. Рекомендуется активно участвовать в дискуссиях, задавать уточняющие/интересующие вопросы по тематике дисциплины преподавателю посредством Форума/ Чата/ Вебинара. При реализации дисциплины могут использоваться материалы МООК (массовый открытый онлайн-курс). В случае применения МООК преподавателем на странице дисциплины в ЭИОС размещаются ссылка на онлайн-курс, инструкции и сроки по изучению его материалов.

**Практические / лабораторные работы** предназначены для приобретения опыта практической реализации образовательной программы. Методические указания к выполняемым работам прорабатываются студентами во время самостоятельной подготовки.

**Самостоятельная работа** студентов включает следующие виды: проработка учебного материала лекций, подготовка к лабораторным и практическим работам, подготовка к текущему контролю и другие виды самостоятельной работы. Результаты всех видов работы студентов формируются в журнале оценок в ЭИОС и учитываются на промежуточной аттестации. Самостоятельная работа предусматривает не только проработку материалов лекционного курса, но и их расширение в результате анализа, структурирования и представления в компактном виде современной информации из всех возможных источников.

В течение семестра студент выполняет установленные программой дисциплины задания по материалам лекций и практическим занятиям. Выполненные задания отправляются преподавателю средствами ЭИОС (прикрепив файл с ответом в соответствующий элемент задания) и/или посредством используемых онлайн-инструментов.

**Текущий контроль успеваемости** проводится в течение каждого раздела (модуля) дисциплины. Текущий контроль может включать в себя, в том числе прохождение тестов (часть из них носит обязательный характер, часть из них может быть направлена на самопроверку знаний). Шкала и критерии оценки по всем видам работ, выполняемых студентами за период освоения дисциплины отражены в рабочей программе дисциплины и в методических указаниях по ее освоению.

По итогам изучения учебной дисциплины в семестре студент получает доступ к прохождению **промежуточной аттестации**. Для завершения работы по освоению дисциплины и получения допуска к

промежуточной аттестации необходимо выполнить все контрольные мероприятия в рамках текущего контроля. Промежуточная аттестация может осуществляться как в традиционной форме в аудиториях университета (по вопросам и билетам), так и с использованием электронных средств (в режиме видеоконференцсвязи с обязательной идентификацией пользователя). Условия проведения промежуточной аттестации определяются университетом и заблаговременно доводятся преподавателем до обучающихся.

С локальными нормативными документами по организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, по работе в электронной информационно-образовательной среде обучающиеся могут ознакомиться на официальном сайте университета и в ЭИОС ОмГАУ-Moodle.

**Форма титульного листа контрольной работы  
Для обучающихся заочной формы**

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

Факультет наименование

Кафедра наименование

Направление – (код) «(наименование)»

Контрольная работа

по дисциплине Физическая культура и спорт

на тему: \_\_\_\_\_

Выполнил(а): ст. \_\_\_\_ группы

ФИО \_\_\_\_\_

Проверил(а): уч. степень, должность

ФИО \_\_\_\_\_

Омск – \_\_\_\_\_ год