

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета технического сервиса в  
агропромышленном комплексе  
**С.А.Барышников**  
« 18 » марта 2019 г.



Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.Б.19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Направление подготовки **19.03.02 Продукты питания из растительного сырья**

Профиль **Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий**

Уровень высшего образования – **бакалавриат (академический)**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения - **очная**

Челябинск  
2019



Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 12.03.2015 г. № 211. Рабочая программа дисциплины предназначена для подготовки бакалавра по направлению **19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, профиль - Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.**

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП), учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Составитель – ст.преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт» Чернявских Т.Л.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

« 05 » марта 2019 г. (протокол № 7 ).

Зам.зав. кафедрой «Физическое воспитание и спорт»

В.В. Прохоров

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета технического сервиса в агропромышленном комплексе

18 марта 2019 г. (протокол № 7).

Председатель методической комиссии факультета технического сервиса в агропромышленном комплексе, доктор филологических наук, доцент

О.И. Халупо

Директор научной библиотеки



Е.Л. Лебедева

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
1.2.	Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	5
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	6
3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	6
3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	7
4.	Структура и содержание дисциплины	8
4.1.	Содержание дисциплины	8
4.2.	Содержание лекций	9
4.3.	Содержание лабораторных занятий	11
4.4.	Содержание практических занятий	11
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	11
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	13
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	13
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	13
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	15
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	16
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	16
12.	Инновационные формы образовательных технологий	16
	Приложение №1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	17
	Лист регистрации изменений	28

# 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья должен быть подготовлен к следующим видам профессиональной деятельности: производственно-технологической, расчетно-проектной.

**Цель дисциплины** – формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решения, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать доступные формы физической культуры в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование у обучающихся мотивационно-ценностного отношения к здоровью, системы нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключающей саморазрушающее поведение;
- изучение современных здоровьесберегающих технологий и формирование навыков их применения в собственной жизнедеятельности;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- получение знаний и практических навыков самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- получение навыков работы на аппаратно-программных средствах и диагностическом оборудовании, позволяющих определять индивидуальные психофизиологические особенности человеческого организма, позволяющие снижать утомляемость в процессе профессиональной деятельности и повышать качество ее результатов;
- изучение различных стратегий, а также социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;
- формирование и развитие мотивации к участию в волонтерском студенческом движении в области пропаганды здорового образа жизни, а также предупреждения отклоняющегося поведения.

## 1.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)

Планируемые результаты освоения ОПОП компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУН)		
	знания	умения	навыки
ОК-7 способность	Обучающийся должен знать:	Обучающийся должен уметь:	Обучающийся должен владеть:

<p>поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>- ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры ;</p> <p>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда - (Б1.Б.19-3.1)</p>	<p>- оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире;</p> <p>- придерживаться здорового образа жизни;</p> <p>- самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды - (Б1.Б.19-У.1)</p>	<p>- различными современными понятиями в области физической культуры;</p> <p>- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p> <p>- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий - (Б1.Б.19-Н.1)</p>
--	--	--	--

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) относится к базовой части Блока 1 (Б1.Б.19) основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 19.03.02 Продукты питания из растительного сырья, профиль - Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:



- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г. (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 101-Р);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. N 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 г. N 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 18.03.2014 г. N 06-281

**Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предшествующими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами**

№ п/п	Наименование обеспечивающих (предшествующих) и обеспечиваемых (последующих) дисциплин, практик	Формируемые компетенции
		Теоретический раздел
Предшествующие дисциплины отсутствуют		
Последующие дисциплины в учебном плане отсутствуют		

**3. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Объём дисциплины составляет 2 зачетных единицы (ЗЕТ), 72 академических часа (далее часов). Дисциплина изучается в 6 семестре.

**3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы**

Вид учебной работы	Количество часов
--------------------	------------------

<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>32</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	32
Практические (ПЗ)	-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>40</b>
Контроль	-
<b>Итого</b>	<b>72</b>

### 3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

№ те- мы	Наименование раздела и темы	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Теоретический раздел</b>							
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	4	2	-	-	2	x
2.	Здоровье человека, здоровый образ жизни	4	2	-	-	2	x
3.	Психофизиологические (биологические) основы здоровья	4	2	-	-	2	x
4.	Основы здорового образа жизни обучающихся.	4	2	-	-	2	x
5.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4	2	-	-	2	x
6.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека.	6	2	-	-	4	x
7.	Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	8	4	-	-	4	x
8.	Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений.	4	2	-	-	2	x
9.	Оздоровительная физическая культура.	8	4	-	-	4	x
10.	Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья.	6	2	-	-	4	x
11.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8	4	-	-	4	x
12.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	6	2	-	-	4	x

13.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	6	2	-	-	4	x
	Контроль	x	x	x	x	x	x
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>32</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>40</b>	<b>x</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1. Содержание дисциплины

###### Теоретический раздел

###### **Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся**

Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности; ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни; основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

###### **Здоровье человека, здоровый образ жизни**

Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности).

###### **Психофизиологические (биологические) основы здоровья**

Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень, качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса.

###### **Основы здорового образа жизни обучающихся**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи.

###### **Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

###### **Диагностика и самодиагностика состояния организма человека**

Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

###### **Индивидуальные программы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.

###### **Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений**



Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми обучающимися в физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация. Развитие молодежного волонтерского движения.

#### **Оздоровительная физическая культура.**

Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. Рекреационная направленность, восстановительная направленность. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.

#### **Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья**

Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.

#### **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

#### **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение, цели, задачи, средства ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся

#### **Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста**

Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

## **4.2. Содержание лекций**

№ п/п	Наименование лекции	Кол-во часов
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке Студентов. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности; ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни; основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	2
2.	Здоровье человека, здоровый образ жизни. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточ-	2

	ной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности).	
3.	Психофизиологические (биологические) основы здоровья. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень , качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса.	2
4.	Основы здорового образа жизни обучающихся. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи.	2
5.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения обучающихся, повышения эффективности учебного труда.	2
6.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	2
7.	Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.	4
8.	Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений. Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация. Развитие молодежного волонтерского движения.	2
9.	Оздоровительная физическая культура. Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. Рекреационная направленность, восстановительная направленность. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.	4
10.	Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья. Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.	2
11.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физически-	4

	ми упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	
12.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение, цели, задачи, средства ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.	2
13.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	2
	<b>Итого</b>	<b>32</b>

### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 4.4. Содержание практических занятий

Практические занятия не предусмотрены учебным планом.

### 4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

#### 4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	31
Подготовка к зачету	9
<b>Итого</b>	<b>40</b>

#### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ пп	Наименование тем и вопросов	Кол-во часов
1.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Основы обучения движениям при различных видах ограничения здоровья: ходьба, передвижение на лыжах, плавание.	2
2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Динамика работоспособности студентов и факторы, её определяющие.	2

	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда.	
3.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	2
4.	Основы методики самомассажа. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Место массажа и самомассажа в системе физических упражнений. Основные методики.	2
5.	Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основные методики для астигматизма, дальнозоркости и близорукости.	2
6.	Методики и основные принципы лечебной физкультуры. Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика	2
7.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Планирование и управление, границы интенсивности нагрузок. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль.	2
8.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности.	2
9.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	2
10.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	4
11.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	2
12.	Методы самооценки специальной физической подготовленности (тесты, контрольные задания). Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.	2
13.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью занятий.	2
14.	Основы методики организации судейства по различным видам спорта. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований.	2
15.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения)	2
16.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Характеристики зон.	2

	Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечной релаксации.	
17.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Определение понятия ППФП её цели и задачи. Основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Система контроля ППФП).	4
18.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.	2
	<b>Итого</b>	<b>40</b>

### **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25. Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>

2. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>.

3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>.

4. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. - М. : Советский спорт, 2010. - 488 с. - ISBN 978-5-9718-0369-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371>

### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Для установления соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям ФГОС ВО разработан фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине. Фонд оценочных средств представлен в Приложении.

### **7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

Основная и дополнительная учебная литература имеется в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

**Основная:**

1. [Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка \[Электронный ресурс\] / И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур. Москва: Юнити-Дана, 2012.- 432 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.](#)
2. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю.А. Брискин; С.П. Евсеев; А.В. Передерий. Москва: Советский спорт, 2010.- 316 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>.
3. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Конова-лова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 219 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
4. Козырева, О.В. Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2010. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0429-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441>.

#### **Дополнительная:**

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.
2. Манжелей И. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход / И.В. Манжелей; Е.А. Симонова. М.Берлин: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.
3. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Минникаева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.- 142 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.
4. Мишенькина В. Ф. Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина; И.А. Рогов; О.С. Шалаев; Д.В. Карбанов. Омск: Издательство СибГУФК, 2004.- 116 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903>.
5. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс] / Е.А. Мусатов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011.- 315 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>.
6. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 118 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.
7. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. Москва: Директ-Медиа, 2013.- 160 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.
8. Мелихов В. В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах [Электронный ресурс] / В.В. Мелихов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2007.- 123 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>.

#### **8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины**

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>



## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>
3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
4. Касымов, Ф. Ф. Педагогическая технология формирования физической культуры личности студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. - 119 с. : ил. - Библиогр.: с. 108-118.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/5.pdf>
5. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 19 с. - Библиогр.: с. 18.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
6. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>.
7. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>.
8. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. - М. : Советский спорт, 2010. - 488 с. - ISBN 978-5-9718-0369-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371>

## 8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебно-методические разработки имеются в Научной библиотеке и электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>
3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
4. Касымов, Ф. Ф. Педагогическая технология формирования физической культуры личности студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. - 119 с. : ил. - Библиогр.: с. 108-118.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/5.pdf>
5. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 19 с. - Библиогр.: с. 18.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
6. Губа В. П. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа; А.В. Родин. Москва: Советский спорт, 2009.- 162 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.
7. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.
8. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 136 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>.
9. Родин А. В. Баскетбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин; Д.В. Губа. Москва: Советский спорт, 2009.- 168 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>

## **10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

В Научной библиотеке с терминальных станций предоставляется доступ к базам данных.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

ОС спец. назнач. «Astra Linux Special Edition» с офисной программой LibreOffice (ЮУрГАУ) №РБТ-14/1653-01-ВУЗ от 14.03.2018 (Бессрочная), MyTestXPro 11.0 Суб. Дог. № А0009141844/165/44 от 04.07.2017, nanoCAD Электро версия 8.0 локальная № NCEL80-05851 от 23.03.2018, ПО «Maxima» (аналог MathCAD) свободно распространяемое, ПО «GIMP» (аналог Photoshop) свободно распространяемое, ПО «FreeCAD» (аналог AutoCAD) свободно распространяемое, КОМПАС 3D v16 № ЧЦ-15-00053 от 07.05.2015 (лицензия ЧГАА), Вертикаль 2014 № ЧЦ-15-00053 от 07.05.2015, Антивирус Kaspersky Endpoint Security № 17E0-161220-114550-750-604 от 20.12.16 (действует до 12.2018 г.), AutoCAD 2014 (ИАИ) Серийный номер № 560-34750955 от 25.02.2016.(Действует 3 года), МойОфис Стандартный (договор готовится), APM WinMachine 15 № ПТМ-18/01-ВУЗ (договор готовится), Windows 10 HomeSingleLanguage 1.0.63.71, Договор № 1146Ч от 09.12.16, Договор № 1143Ч от 24.10.16 г., Договор № 1142Ч от 01.11.16 г., Договор № 1141Ч от 10.10.16 г., Договор № 1140Ч от 03.10.16 г., Договор № 1145Ч от 06.12.16 г., Договор № 1144Ч от 14.11.16 г. MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2010 RussianAcademicOPEN 1 LicenseNoLevel № 47882503 67871967ZZE1212 APMWinMachine 12 №4499 от 15.09.2014 MicrosoftWindowsServerCAL 2012 RussianAcademicOPEN 1 LicenseUserCAL № 61887276 от 08.05.13 года, MicrosoftOffice 2010 RussianAcademicOPEN 1 LicenseNoLevel №47544515 от 15.10.2010.

);

## **11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

### **Перечень учебных лабораторий, аудиторий, компьютерных классов**

Кафедра физического воспитания для проведения учебно-тренировочного процесса имеет следующие спортивные залы и сооружения:

1. Зал спортивных игр 308, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм
2. Зал атлетической гимнастики общежитие №5/, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике
3. Зал бокса общежитие №5/, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу
4. Зал кикбоксинга общежитие №5/, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу
5. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике
6. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике и ОФП
7. Лыжная база. общежитие №1, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП и лыжному спорту

### **Перечень основного оборудования:**

1. Тренажёр спортивный «Горка».
2. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (7 шт.).
3. Дорожка беговая
4. Стол для армспорта (2 шт.).
5. Стол теннисный (5 шт.).

6. Ринг боксерский.
7. Ковер для борьбы
8. Весы медицинские.
9. Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки – 60 пар.
10. Телевизор.
11. Видеомагнитофон.
12. Музыкальный центр
13. Табло информационное.
14. Табло отсчёта 24-х секунд.

Спортивные залы и сооружения оснащены соответствующим спортивным инвентарем необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий

## **12. Инновационные образовательные технологии**

Кафедра инновационные образовательные технологии в учебном процессе не использует

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**Б1.Б.19 Физическая культура и спорт**  
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Направление подготовки **19.03.02 Продукты питания из растительного сырья**

Профиль **Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий**

Уровень высшего образования – **бакалавриат (академический)**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции с указанием этапа их формирования в процессе освоения ОПОП.....	19
2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций.....	20
3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап(ы) формирования компетенций в процессе освоения ОПОП.....	22
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап(ы) формирования компетенций.....	23
4.1.    Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.....	23
4.1.1.  Реферат .....	23
4.2.    Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации...	24
4.2.1.  Зачет.....	24



## 1. Компетенции с указанием этапа их формирования в процессе освоения ОПОП

Компетенции по данной дисциплине формируются на базовом этапе.

Контролируемые компетенции	Контролируемые результаты обучения по дисциплине		
	знания	умения	навыки
ОК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: - ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда - (Б1.Б.19-3.1)	Обучающийся должен уметь: - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды - (Б1.Б.19-У.1)	Обучающийся должен владеть: - различными современными понятиями в области физической культуры; - методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; - методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических качеств (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий. - (Б1.Б.19-Н.1)

## 2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций

Показатели оценивания (ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.Б.19-3.1	<p>Обучающийся не знает и не понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной дея-</li> </ul>	<p>Обучающийся слабо знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производствен-</li> </ul>	<p>Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профес-</li> </ul>	<p>Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры;</li> <li>- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</li> <li>- принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста</li> </ul>

	тельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	ной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда
Б1.Б.19-У.1	Обучающийся не умеет: - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	Обучающийся слабо умеет: - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	Обучающийся умеет оценить: - современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	Обучающийся умеет: - оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; - придерживаться здорового образа жизни; - самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
Б1.Б.19-Н.1	Обучающийся не владеет:- различными современными понятиями в области физической культуры; - методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной дея-	Обучающийся слабо владеет: - различными современными понятиями в области физической культуры; - методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной дея-	Обучающийся с небольшими затруднениями владеет: - различными современными понятиями в области физической культуры; - владеет методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами до-	Обучающийся свободно владеет: - различными современными понятиями в области физической культуры; - методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной дея-

	<p>тельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p> <p>- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p>	<p>творящими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p> <p>- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p>	<p>тельной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p> <p>- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p>	<p>творящими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p> <p>- методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий</p>
--	--	--	---	--

### 3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих базовый этап формирования компетенций в процессе освоения ОПОП, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агро-

инженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25.

Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>

3. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 19 с. - Библиогр.: с. 18.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
4. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>.
5. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>.
6. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. - М. : Советский спорт, 2010. - 488 с. - ISBN 978-5-9718-0369-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371>

#### **4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап(ы) формирования компетенций**

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих базовый этап формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья), приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

##### **4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости**

В качестве критериев результативности лекционных занятий является посещаемость занятий не ниже 90%.

###### **4.1.1. Реферат**

Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья предусмотрено написание реферата. Тема реферата определяется преподавателем для каждого студента индивидуально. Реферат выполняется на стандартных листах формата А-4 в печатном варианте, либо в рукописном виде (в порядке исключения). Текст работы набирается через 1,5 межстрочных интервалов, шрифт – 14. В тексте необходимо делать ссылки на литературные источники, а в конце работы привести список использованной литературы. Объем работы не менее 10-15 страниц.

###### **Темы рефератов**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся
2. Здоровье человека, здоровый образ жизни
3. Психофизиологические (биологические) основы здоровья

4. Основы здорового образа жизни студента
  5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
- Средства физической культуры в регулировании работоспособности
6. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека
  7. Индивидуальные программы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья
  8. Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений
  9. Оздоровительная физическая культура.
  10. Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья
  11. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
  12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)
  13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста
  14. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР.
  15. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.

По результатам проверки реферата обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»

<b>Шкала</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка «зачтено»	Содержание реферата соответствует заданию. Реферат имеет логичное, последовательное изложение материала. Усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса.
Оценка «не зачтено»	Содержание реферата не соответствует заданию. Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при изложении материала.

## **4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**

### **4.2.1. Зачет**

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Зачет проводится по окончании чтения лекций. Зачетным является последнее занятие по дисциплине. Зачет принимается преподавателями, читающими лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачетах преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной работе или декана факультета не допускается.

Формы проведения зачетов (устный опрос) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в деканате зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в деканат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

Обучающиеся при явке на зачет обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой, другими пособиями и техническими средствами.



Время подготовки ответа в устной форме при сдаче зачета должно составлять не менее 20 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 10 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета в зачетную книжку выставляется в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетные книжки.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Нарушение дисциплины, списывание, использование обучающимися неразрешенных печатных и рукописных материалов, мобильных телефонов, коммуникаторов, планшетных компьютеров, ноутбуков и других видов личной коммуникационной и компьютерной техники во время зачета запрещено. В случае нарушения этого требования преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «не зачтено».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются приказом ректора Университета.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, сдают зачет в сроки, определяемые Университетом. Информация о ликвидации задолженности отмечается в экзаменационном листе.

Допускается с разрешения деканата и досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, могут сдавать зачеты в сроки, установленные индивидуальным учебным планом. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ (2016 г.).

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

<b>Шкала</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка «зачтено»	1. Посещение занятий не менее 90 %. Знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса. 2. Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья – реферат с оценкой «зачтено» Допускается на зачете защита реферата с оценкой «не зачтено».
Оценка «не зачтено»	1. Отсутствие на занятиях без уважительной причины менее 90% пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы. 2. Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья – реферат с оценкой «не зачтено»

## Вопросы к зачету

### 6 семестр

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая и функциональная подготовленность.

2. Двигательная активность. Профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические и биохимические функции.

5. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека.

6. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень, качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса.

7. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности.

8. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности).

9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.

10. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

11. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи.

12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

13. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения студентов, повышения эффективности учебного труда.

14. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека

15. Врачебный контроль, его содержание.

16. Педагогический контроль, его содержание.

17. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

18. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.

19. Мейнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений. Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация.

20. Развитие волонтерского движения обучающихся.

21. Оздоровительная физическая культура. Направления и подходы к составлению оздоровительных программ.

22. Рекреационная направленность, восстановительная направленность.

23. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.

24. Профилактика нарушения здоровья. Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья.

25. Пограничные состояния здоровья.

26. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения.

27. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.

28. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.

30. Формы и содержание самостоятельных занятий.

31. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

32. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

33. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

34. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

35. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

36. Определение, цели, задачи, средства ППФП.

37. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.

38. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

40. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

