


**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ИНСТИТУТ АГРОЭКОЛОГИИ – филиал ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ  
Декан агрономического факультета  
 А. А. Калганов  
« 07 » \_\_\_\_\_ марта \_\_\_\_\_ 2017 г.

Кафедра «Агротехнология, селекция и семеноводство»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.Б.19 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **35.03.04 Агрономия**

Профиль **Агробизнес**

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

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

Миасское  
2017

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 04.12.2015 г. № 1431. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.04 Агрономия**, профиль – **Агробизнес**.

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

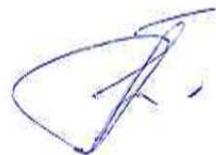
Составитель – доцент И. А. Романов



Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры агротехнологии, селекции и семеноводства

« 6 » марта 2017 г. (протокол № 6/1).

Зав. кафедрой агротехнологии, селекции и семеноводства, кандидат технических наук, доцент

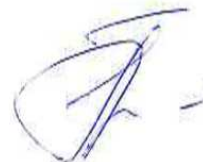


О. С. Батраева

Рабочая программа дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института агроэкологии

« 6 » марта 2017 г. (протокол № 2/1).

Председатель учебно-методической комиссии, кандидат технических наук, доцент



О. С. Батраева

Зам. директора по информационно-библиотечному обслуживанию  
НБ ФГБОУ ВО ЮУрГАУ



Е. В. Красножон

## 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.....	4
3. Объём дисциплины и виды учебной работы.....	5
3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы.....	5
3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам.....	5
4. Структура и содержание дисциплины.....	5
4.1. Содержание дисциплины.....	5
4.2. Содержание лекций.....	6
4.3. Содержание лабораторных занятий.....	7
4.4. Содержание практических занятий.....	7
4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся.....	7
4.5.1 Виды самостоятельной работы обучающихся.....	7
4.5.2 Содержание самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	8
7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины.....	8
8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины.....	9
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	9
10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	9
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	10
12. Инновационные формы образовательных технологий.....	10
Приложение. Фонд оценочных средств.....	11
Лист регистрации изменений.....	19

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия должен быть подготовлен к следующим видам профессиональной деятельности: научно-исследовательской, как основной; производственно-технологической; организационно-управленческой.

**Цель дисциплины** – сформировать у обучающихся знания, умения и навыки (в соответствии с формируемыми компетенциями) по теоретическим и методическим основам физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

## 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-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни – (Б1.Б.19 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни – (Б1.Б.19 – У.1)	Обучающийся должен владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – (Б1.Б.19 – Н.1)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1 (Б1.Б.19) основной профессиональной образовательной программы академического бакалавриата по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия, профиль – Агробизнес.

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

№ п/п	Наименование обеспечивающих (предшествующих) и обеспечиваемых (последующих) дисциплин, практик	Формируемые компетенции
Предшествующие дисциплины, практики		
Не предусмотрено учебным планом		
Последующие дисциплины, практики		
1.	Элективные курсы по физической культуре и спорту	ОК-8

### 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 3 зачетные единицы (ЗЕТ), 108 академических часов (далее часов). Дисциплина изучается на 1 курсе.

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

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>10</b>
В том числе:	
Лекции (Л)	10
Лабораторные занятия (ЛЗ)	–
Практические занятия (ПЗ)	–
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>94</b>
<b>Контроль</b>	<b>4</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>108</b>

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

№ темы	Наименование раздела и тем	Всего часов	в том числе				Контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1.	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	13	2	–	–	11	х
2.	Социально-биологические основы физической культуры	12	1	–	–	11	х
3.	Развитие основных физических качеств	13	1	–	–	12	х
4.	Основы здорового образа жизни студента	13	1	–	–	12	х
5.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	13	1	–	–	12	х
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	13	1	–	–	12	х
7.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений	13	1	–	–	12	х
8.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра	14	2	–	–	12	х
	Контроль	4	х	х	х	х	4
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>94</b>	<b>4</b>

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### 4.1. Содержание дисциплины

##### **Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов**

Понятие физического воспитания. Физическое воспитание в вузах. Структура руководства физическим воспитанием в вузах. Направленность системы физического воспитания. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.

##### **Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как биологическая система. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Общее представление о мышечной системе и ее функциях. Взаимосвязь умственной и физической деятельности. Гомеостаз. Гиподинамия и гипоксия. Резистентность.

##### **Развитие основных физических качеств**

Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

#### **Основы здорового образа жизни студента**

Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

#### **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Психофизическая характеристика труда. Работоспособность, утомление, переутомление. Рекреация, релаксация, самочувствие. Применение стимуляторов.

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

Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Мотивация выбора. Особенности занятий для отдельных групп. Оздоровительная тренировка.

#### **Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений**

Массовый спорт. Спорт высших достижений. Система физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта. Международные спортивные связи. Формы тестирования физических способностей студентов.

#### **Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра**

Производственная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **4.2. Содержание лекций**

№ лекции	Содержание лекции	Количество часов
1	<b>Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов</b> Понятие физического воспитания. Физическое воспитание в вузах. Структура руководства физическим воспитанием в вузах. Направленность системы физического воспитания.	2
2	<b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Организм человека как биологическая система. Гомеостаз. Гиподинамия и гипоксия. Резистентность.	2
	<b>Развитие основных физических качеств</b> Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.	
3	<b>Основы здорового образа жизни студента</b> Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	2
	<b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> Психофизическая характеристика труда. Работоспособность, утомление, переутомление. Рекреация, релаксация, самочувствие.	

4	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b> Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Мотивация выбора. Особенности занятий для отдельных групп.	2
	<b>Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений</b> Массовый спорт. Спорт высших достижений. Система физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта. Международные спортивные связи.	
5	<b>Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра</b> Производственная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	2
<b>Итого</b>		<b>10</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
Выполнение контрольной работы	54
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	32
Подготовка к зачету	8
<b>Итого</b>	<b>94</b>

В соответствии с учебным планом трудоемкость контроля составляет **4 часа**.

##### 4.5.2 Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов
1.	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	11
2.	Социально-биологические основы физической культуры	11
3.	Развитие основных физических качеств	12
4.	Основы здорового образа жизни студента	12
5.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	12
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	12
7.	Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений	12
8.	Физическая подготовка в профессиональной деятельности бакалавра	12
<b>Итого</b>		<b>94</b>

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

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

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов. – Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 68 с. : табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh036.pdf>

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы [для бакалавров очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлениям 35.03.03 "Агрохимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции"] / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : метод. указания для практических занятий [для бакалавров по направлениям 35.03.03 "Агрохимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции" очной и заочной форм обучения] / сост. Н. А. Теличкина ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 14 с.: табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh038.pdf>

## **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 №1.

## **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. Романов, И. А. Реабилитационная физическая культура для студентов сельскохозяйственного вуза [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. А. Романов ; ЧГАУ, Институт агроэкологии. – Челябинск: ЧГАУ, 2009. – 152 с.: ил., табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh033.pdf>

2. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре. Учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинков. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - 978- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>.

3. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

### **Дополнительная:**

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. :



Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

#### **Периодические издания:**

1. Физическая культура, спорт - наука и практика [Электронный ресурс] - [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2290](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290)
2. Экстремальная деятельность человека [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241903>

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://yoypRAY.pf>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>
4. Научная электронная библиотека eLibrary <https://elibrary.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. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов. – Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 68 с. : табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh036.pdf>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы [для бакалавров очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлениям 35.03.03 "Агрохимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции"] / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] : метод. указания для практических занятий [для бакалавров по направлениям 35.03.03 "Агрохимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции" очной и заочной форм обучения] / сост. Н. А. Теличкина ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 14 с.: табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh038.pdf>

#### **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:

- КонсультантПлюс (справочные правовые системы) <http://www.consultant.ru/>;
- Профессиональные справочные системы Техэксперт <http://www.cntd.ru/>.

Программное обеспечение:

Microsoft Win Starter 7 Russian Academic Open 1 License No Level Legalization Get Genuine, Лицензионный договор № 47544514 от 15.10.2010

Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level, Лицензионный договор № 47544515 от 15.10.2010

Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License NoLevel, Лицензионный договор № 47544515 от 15.10.2010

Операционная система специального назначения «Astra Linux Special Edition» с офисной программой LibreOffice (ЮУрГАУ), Лицензионный договор № РБТ-14/1653-01-ВУЗ от 14.03.2018 (Бессрочная)

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

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

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная мультимедийным оборудованием (компьютер и видеопроектор) 103, 202.
2. Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 103.
3. Помещения для самостоятельной работы обучающихся 103, 308, 317 и малый читальный зал библиотеки.

**12. Инновационные формы образовательных технологий**

Вид занятия Формы работы	Лекции	ПЗ
Лекция-беседа	+	-

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине **Б1.Б.19 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки **35.03.04 Агрономия**

Профиль **Агробизнес**

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

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции с указанием этапа их формирования в процессе освоения ОПОП .....	13
2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций .....	13
3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап формирования компетенций в процессе освоения ОПОП.....	15
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап формирования компетенций ..	15
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.....	15
4.1.1. Контрольная работа .....	15
4.1.2. Лекция-беседа.....	16
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	16
4.2.1. Зачет.....	16
4.2.2. Экзамен .....	18
4.2.3. Курсовой проект / курсовая работа .....	18

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

Компетенции по данной дисциплине формируются на базовом этапе.

Контролируемые результаты освоения ОПОП (компетенции)	Контролируемые результаты обучения по дисциплине		
	знания	умения	навыки
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни – (Б1.Б.19 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни – (Б1.Б.19 – У.1)	Обучающийся должен владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности – (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	Обучающийся не знает научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся слабо знает научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности научно-биологические, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни

Б1.Б.19 – У.1	Обучающийся не умеет использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Обучающийся слабо умеет использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Обучающийся умеет использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
Б1.Б.19 – Н.1	Обучающийся не владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся слабо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся владеет с небольшими затруднениями средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Обучающийся свободно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

### **3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап 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. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов. – Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 68 с. : табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh036.pdf>

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы [для бакалавров очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлениям 35.03.03 "Агрохимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции"] / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>

3. Физическая культура [Электронный ресурс] : метод. указания для практических занятий [для бакалавров по направлениям 35.03.03 "Агрохимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции" очной и заочной форм обучения] / сост. Н. А. Теличкина ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 14 с.: табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh038.pdf>

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

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

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

##### **4.1.1. Контрольная работа**

Контрольная работа проводится для оценки качества самостоятельного освоения студентом образовательной программы по отдельным темам дисциплины. Работа оценивается по усмотрению преподавателя оценкой «зачтено», «не зачтено». Содержание контрольной работы и требования к ее оформлению приведены в пособии: Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов. – Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 68 с. : табл. Режим доступа: <http://188.43.29.221:8080/webdocs/iae/mesh036.pdf>.

Критерии оценки контрольной работы (табл.) доводятся до сведения студентов на установочной лекции. Оценка объявляется студенту после проверки контрольной работы.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	- содержание и оформление контрольной работы соответствует требованиям; - изложение материала логично, грамотно;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объем заимствований не более 50 %;</li> <li>- наличие малозначительных ошибок или погрешность непринципиального характера при письменном ответе на вопросы.</li> </ul>
Оценка «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и оформление контрольной работы не соответствует требованиям;</li> <li>- изложение материала не логично, имеются грамматические ошибки;</li> <li>- объем заимствований более 50 %;</li> <li>- значительные ошибки принципиального характера при письменном ответе на вопросы.</li> </ul>

#### **4.1.2. Лекция-беседа**

Лекция-беседа предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей обучаемых.

Привлечение слушателей к участию в лекции-беседе осуществляется вопросами в начале лекции и(или) по ее ходу. Вопросы могут быть информационного и проблемного характера, для выяснения мнений и уровня осведомленности по рассматриваемой теме, степени их готовности к восприятию последующего материала. Вопросы адресуются всей аудитории. Слушатели отвечают с мест.

Шкала и критерии оценивания работы слушателей лекции-беседы представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ответы на вопросы лектора аргументированы и грамотны;</li> <li>- проявление активности и инициативности в ходе лекции-беседы;</li> <li>- высокая культура поведения на лекции-беседе.</li> </ul>
Оценка «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ответы на вопросы лектора не верные, допущены грубые ошибки;</li> <li>- пассивность в ходе лекции-беседы;</li> <li>- низкая культура поведения на лекции-беседе.</li> </ul>

### **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 и выполнения лабораторных занятий. Зачетным является последнее занятие по дисциплине. Зачет принимается преподавателями, проводившими лабораторные занятия, или 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 зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной работе или декана факультета не допускается.

Зачет проводится в форме устного опроса, информация о форме проведения зачета доводится 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 (ЮУрГАУ-П-02-66/02-16 от 26.10.2016 г.).

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение задачи (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса, или погрешность не принципиального характера в ответе на вопросы). Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на учебных занятиях.
Оценка «не зачтено»	пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

## Вопросы к зачету

1. Понятие физического воспитания.
2. Физическое воспитание в вузах.
3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах.
4. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе
5. Направленность системы физического воспитания.
6. Организм человека как биологическая система.
7. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.
8. Общее представление о мышечной системе и ее функциях.
9. Взаимосвязь умственной и физической деятельности.
10. Гомеостаз.
11. Гиподинамия и гипоксия.
12. Резистентность.
13. Базовая физическая культура: сущность и структура.
14. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента.
15. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
16. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.
17. Понятие о здоровом образе жизни.
18. Компоненты здорового образа жизни.
19. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
20. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.
21. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
22. Психофизическая характеристика труда.
23. Работоспособность, утомление, переутомление.
24. Рекреация, релаксация, самочувствие.
25. Применение стимуляторов.
26. Оздоровительная тренировка.
27. Формы самостоятельных занятий.
28. Содержание самостоятельных занятий.
29. Мотивация выбора.
30. Особенности занятий для отдельных групп.
31. Массовый спорт.
32. Спорт высших достижений.
33. Система физических упражнений.
34. Формы тестирования физических способностей студентов
35. Особенности занятий избранным видом спорта.
36. Международные спортивные связи.
37. Производственная физическая культура.
38. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
39. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
40. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов.

### 4.2.2. Экзамен

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

### 4.2.3. Курсовой проект / курсовая работа

Курсовой проект / курсовая работа не предусмотрены учебным планом.

