

**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 заочного обучения

\_\_\_\_\_  Э.Г. Мухамадиев

« 06 » \_\_\_\_\_ марта \_\_\_\_\_ 2017 г

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.Б.24**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
**(для студентов с ограниченными возможностями здоровья)**

Направление подготовки **35.03.06** **Агроинженерия**

Профиль **Технологическое оборудование для хранения и переработки**  
**сельскохозяйственной продукции**

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

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

Челябинск  
2017

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (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 20.10.2015 г. № 1172. Рабочая программа дисциплины предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.06 Агроинженерия, профиль – Технологическое оборудование для хранения и переработки сельскохозяйственной продукции.**

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» Касымов Ф.Ф.

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

« 02 » марта 2017 г. (протокол № 6 ).

Зам.зав. кафедрой «Физическое воспитание и спорт»



В.В.Прохоров

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета заочного обучения

« 06 » марта 2017 г. (протокол № 8).

Председатель методической комиссии,  
кандидат технических наук, доцент



А.Н. Козлов

Директор Научной библиотеки



Е.И. 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	7
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	11
4.3.	Содержание лабораторных занятий	11
4.4.	Содержание практических занятий	11
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	12
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	15
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	15
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	16
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	17
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	17
12.	Инновационные формы образовательных технологий	18
	Приложение №1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	19
	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 35.03.06 Агроинженерия, должен быть подготовлен к следующим видам профессиональной деятельности: научно-исследовательской, проектной, производственно-технологической, организационно-управленческой.

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

### **Задачи дисциплины:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, системы нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключая 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 молодежном 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		
	знания	умения	навыки
ОК-8 способность использовать методы и средства физической	Обучающийся должен знать: - ценности физической культуры; значение физической культуры в	Обучающийся должен уметь: - оценить современное состояние физической культуры и спорта в ми-	Обучающийся должен владеть: - различными современными понятиями в области физической куль-

<p>культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>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.24-3.1)</p>	<p>ре;</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.24-У.1)</p>	<p>туры;</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 (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.24-Н.1)</p>
--	---	---	---

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) относится к базовой части Блока 1 основной профессиональной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия, профиль – Технологическое оборудование для хранения и переработки сельскохозяйственной продукции

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (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 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи».

**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 в учебном плане отсутствуют, поскольку дисциплина изучается на 1 курсе	
	Последующие дисциплины в учебном плане отсутствуют, поскольку дисциплина изучается на 1 курсе	

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

Объём дисциплины составляет 338 академических часа (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
Практические (ПЗ)	324
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>-</b>
Контроль	4
<b>Итого</b>	<b>338</b>

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

№ темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>							
1.1.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека.	2	2	-	-	-	x
1.2.	Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	2	2	-	-	-	x
1.3.	Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья.	1	1	-	-	-	x
1.4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	-	-	-	x
1.5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	2	2	-	-	-	x
1.6.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	1	1	-	-	-	x
	<b>Общая трудоемкость</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	-	-	-	<b>x</b>
<b>Раздел 2. Практический</b>							
2.1.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	62	-	-	-	62	x
2.2.	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	62	-	-	-	62	x
2.3.	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	40	-	-	-	40	x
2.4.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	96	-	-	-	96	x

2.5.	Аэробика (адаптивные формы и виды)	16	-	-	-	16	х
2.6.	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	18	-	-	-	18	х
2.7.	Производственная гимнастика	12	-	-	-	12	х
2.8.	Плавание*	18	-	-	-	18	х
	Общая трудоемкость	<b>324</b>	-	-	-	<b>324</b>	<b>х</b>
	Контроль	<b>4</b>	х	х	х	<b>х</b>	<b>х</b>
	<b>Итого</b>	<b>338</b>	<b>10</b>	-	-	<b>324</b>	<b>4</b>

\* занятия по плаванию для студентов с ограниченными возможностями здоровья проводятся при наличии медицинских рекомендаций (индивидуально или группой не более 6 человек) и при условии возможности аренды бассейна.

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1. Содержание дисциплины

#### Раздел 1. Теоретический раздел

##### **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.

##### **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.



## **Раздел 2. Практический**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

*Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях.*

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практический материал разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом необходимого индивидуального дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем для каждого студента с учетом его заболевания и состоянием здоровья.

### **Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)**

Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

### **Спортивные игры (адаптивные формы и виды)**

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой и тактикой игры. Способы владения мячом и отъемом мяча. Индивидуальные упражнения и упражнения в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

### **Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)**

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

### **Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика**

Обучение совершенствованию техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и центральной нервной системы;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.

Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

**Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями)**

Обще-развивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.

Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)**

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Производственная гимнастика**

Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.

**Плавание\***

Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов

плавания. Спасение утопающих, первая помощь. Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. Акваэробика.

#### 4.2. Содержание лекций

№ п/п	Наименование лекции	Кол-во часов
1.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Психолого-педагогическое сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья.	2
2.	Индивидуальные программы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.	1
3.	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
4.	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.	2
5.	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 студентов	2
6.	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.	1
	<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
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	315
Подготовка к зачету	9
<b>Итого</b>	<b>324</b>

### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Кол-во часов
1.	<b>Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)</b> Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, с предметами и др. - Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи). - Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. - Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. - Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга. - Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. - Упражнения на координацию движений.	62
2.	<b>Спортивные игры (адаптивные формы и виды)</b> - Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. - Общие и специальные упражнения игрока. - Основные приемы овладения техникой и тактикой игры. - Способы владения мячом и отъемом мяча. - Индивидуальные упражнения и упражнения в парах. - Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. - Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.	62

3.	<p><b>Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.</li> <li>- Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.</li> <li>- Бег и его разновидности.</li> <li>- Бег трусцой.</li> <li>- Спортивная ходьба Методические особенности обучения.</li> <li>- Скандинавская ходьба.</li> </ul>	40
4.	<p><b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика</b></p> <p>Обучение совершенствованию техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и центральной нервной системы; органов дыхания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы.</li> <li>- Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).</li> <li>- Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.</li> <li>- Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.</li> <li>- Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.</li> <li>- Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</li> <li>- Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. - Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</li> <li>- Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</li> </ul>	96
5.	<p><b>Аэробика (адаптированная, в соответствии с нозологией, имеющимися функциональными и физическими отклонениями)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обще-развивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение.</li> <li>- Разучивание базовых шагов аэробики отдельно и в связках; техники выполнения физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.</li> </ul>	16

6.	<b>Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)</b> - Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. - Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, талии и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. - Согласование силовых упражнений с дыханием. - Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. - Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	18
7.	<b>Производственная гимнастика</b> - Средства и методы производственной гимнастики. - Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. - Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.	12
8.	<b>Плавание*</b> - Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. - Правила поведения на воде. - Начальное обучение плаванию. - Подвижные игры в воде. Освоение техники доступных способов плавания. - Спасение утопающих, первая помощь. - Общие и специальные упражнения на суше в обучении плаванию. - Акваэробика.	18
<b>Итого</b>		<b>328</b>

\* ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка включена в каждое занятие в объеме 30 % от общего времени.

## 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 № 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. 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>.
5. Лукомский, И.В. Физиотерапия. Лечебная физкультура. Массаж : учебник / И.В. Лукомский, И.С. Сикорская, В.С. Улащик ; под ред. В.С. Улащик. - 3-е изд. - Минск : Вышэйшая школа, 2010. - 386 с. - ISBN 978-985-06-1886-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=235708>.

### **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. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. Санкт-Петербург: СпецЛит, 2010.- 192 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105752>.
3. 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>.
4. 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>.
5. 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>.
6. 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>.
7. 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>.
  8. 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>.
  9. 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>.

#### **Периодические издания:**

«Советский спорт», «Физкультура и спорт»,

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://yoypguy.pф>
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. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов заочного отделения / сост: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. - 68 с. : табл. - Библиогр.: с. 66-67  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/6.pdf>
2. 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>
3. 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>
4. 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>
5. 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>



6. 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>
7. Студентам - здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : методические указания / сост. Абрамовских Н. А. ; ЧГАА. - Челябинск, 2010. - 42 с. - Библиогр.: с. 39-40.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/1.pdf>,  
<http://188.43.29.221:8080/webdocs/fisvosp/1.pdf>
8. 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>.
9. 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>.
10. 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>

#### **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);

#### **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. Видеоманитофон.
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 формы образовательных технологий**

Кафедра инновационные образовательные технологии в учебном процессе не использует.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине

**Б1.Б.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту  
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)**

**Профиль Технологическое оборудование для хранения и переработки  
сельскохозяйственной продукции**

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

Квалификация - **бакалавр**

Форма обучения – **заочная**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции с указанием этапа их формирования в процессе освоения ОПОП.....	21
2. Показатели, критерии и шкала оценивания сформированности компетенций.....	22
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.....	24
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этап(ы) формирования компетенций .....	25
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.....	25
4.1.1. Реферат.....	25
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	26
4.2.1. Зачет.....	26

## 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-8 способность использовать методы и инструменты физической культуры 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.24-3.1)	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.24-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; здоровье сберегающими 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.24-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.24-3.1	<p>Обучающийся не знает и не понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры;</li> <li>значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</li> <li>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</li> </ul>	<p>Обучающийся слабо знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры;</li> <li>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</li> <li>специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повы-</li> </ul>	<p>Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры;</li> <li>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</li> <li>специалиста на выбор содержания производствен-</li> </ul>	<p>Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает и понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ценности физической культуры;</li> <li>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</li> <li>специалиста на выбор содержания производственной физической</li> </ul>

	специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	шение производительности труда	ной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	культуры, направленного на повышение производительности труда
Б1.Б.24-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.24-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 деятельности, удовлетворяющими потребности че-	Обучающийся слабо владеет: - 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 ис-	Обучающийся с небольшими затруднениями владеет: - 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	Обучающийся свободно владеет: - 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 ис-

	ловека в рациональном использовании свободного времени; - методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье берегающими 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	пользовании свободного времени; - методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье берегающими 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	в рациональном использовании свободного времени; - методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье берегающими 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	пользовании свободного времени; - методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье берегающими 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
--	---	---	--	---

### 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. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие для студентов заочного отделения / сост: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. - 68 с. : табл. - Библиогр.: с. 66-67  
 Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/6.pdf>
2. 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>
3. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Инсти-



туда 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>

4. 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>
5. 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>.
6. 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>.
7. 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (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 самостоятельных занятий является реферат.

###### **4.1.1. Реферат**

Тема реферата определяется преподавателем для каждого обучающегося 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. Спорт в жизни человека и общества.
2. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
3. Физические качества спортсмена.
4. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

5. Современные виды спорта и физической культуры.
6. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
7. Аутогенная тренировка.
8. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
10. Диеты: мифы и реальность.
11. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
12. Естественные методы оздоровления.
13. Методы очищения организма.
14. Методы снятия напряженности при занятиях на компьютере.
15. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
16. Системы дыхательного тренинга по К.П.Бутейко.
17. Системы дыхательного тренинга по А.Н.Стрельниковой.
18. Роль лечебной физкультуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
19. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК.
20. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК.
21. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК.
22. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК.
23. Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.
24. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
25. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
26. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающегося. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
27. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления

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 практических занятий. Зачетным является последнее занятие по дисциплине. Зачет принимается преподавателями, читающими лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, на-

значенным 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.

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».

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»	Реферат с оценкой «зачтено». Допускается на зачете защита реферата с оценкой «не зачтено».
Оценка «не зачтено»	Реферат с оценкой «не зачтено».

