

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Граков Федор Николаевич

Должность: Исполняющий обязанности директора Института агроинженерии

Дата подписания: 24.01.2025 08:47:30

Уникальный программный ключ:

654718f633077684ab957bccdde1f6e02b861f463

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ФГБОУ ВО УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

## ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора Института агроинженерии

\_\_\_\_\_  
Н.Г. Корнещук

«23» мая 2024 г.

Кафедра «Социально-гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.15 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**  
Направленность **Производственный менеджмент**

Уровень высшего образования – бакалавриат  
Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очно-заочная

Челябинск  
2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (в соответствии 12.08.2020 г. № 970. Рабочая программа дисциплины предназначена для подготовки бакалавра по направлению **38.03.02 Менеджмент, направленность – Производственный менеджмент.**

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 – старший преподаватель Прохоров В.В.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный»

07 мая 2024 г. (протокол № 10).

Заведующий кафедрой  
«Социально-гуманитарные дисциплины  
и русский язык как иностранный»,  
кандидат педагогических наук, доцент

С.А. Нестерова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией Института агроинженерии

21 мая 2024 г. (протокол № 5)

Председатель методической комиссии  
Института агроинженерии ФГБОУ ВО  
Южно-Уральский ГАУ,  
доктор педагогических наук, доцент

Н.Г. Корнещук

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |   |    |
|------|---|----|
| 1.   | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП   | 4  |
| 1.1. | Цель и задачи дисциплины  | 4  |
| 1.2. | Компетенции и индикаторы их достижений  | 4  |
| 2.   | Место дисциплины в структуре ОПОП   | 5  |
| 3.   | Объем дисциплины и виды учебной работы  | 6  |
| 3.1. | Распределение объема дисциплины по видам учебной работы   | 6  |
| 3.2. | Распределение учебного времени по разделам и темам  | 7  |
| 4.   | Структура и содержание дисциплины, включающие практическую подготовку   | 8  |
| 4.1. | Содержание дисциплины   | 8  |
| 4.2. | Содержание лекций   | 9  |
| 4.3. | Содержание лабораторных занятий   | 11 |
| 4.4. | Содержание практических занятий   | 11 |
| 4.5. | Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся  | 11 |
| 5.   | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине  | 13 |
| 6.   | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  | 14 |
| 7.   | Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины   | 14 |
| 8.   | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины   | 15 |
| 9.   | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  | 15 |
| 10.  | Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 16 |
| 11.  | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине   | 16 |
|      | Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся   | 18 |
|      | Лист регистрации изменений  | 34 |

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

## **1.1. Цель и задачи дисциплины**

Бакалавр по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: организационно-управленческой.

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

### **Задачи дисциплины:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование у 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 студенческом движении в области пропаганды здорового образа жизни, а также предупреждения отклоняющегося поведения.

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

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Формируемые ЗУН |  |
|---|-----------------|--|
| <p>ИД-1.УК-7<br/>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>       | знания          | Обучающийся должен знать: знать основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;<br>– (Б1.О.15-3.1)   |
|   | умения          | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств<br>- (Б1.О.15-У.1)                                    |
|   | навыки          | Обучающийся должен владеть: навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей<br>(Б1.О.15-Н.1) |
| <p>ИД-2.УК-7<br/>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | знания          | Обучающийся должен знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – (Б1.О.15-3.2)  |
|   | умения          | Обучающийся должен уметь: планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.15-У.2)   |
|   | навыки          | Обучающийся должен владеть навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.15-Н.2)   |
| <p>ИД-3.УК-7<br/>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>            | знания          | Обучающийся должен знать: установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;<br>– (Б1.О.15-3.3)  |
|   | умения          | Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>- (Б1.О.15-У.3)  |
|   | навыки          | Обучающийся должен владеть навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>(Б1.О.15-Н.3)  |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

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

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 06.03.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ (ред. от 06.03.2019) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 1101-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 «О направлении требований»

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц (ЗЕТ), 72 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очно-заочная форма обучения в 1 семестре

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

| Вид учебной работы                | Количество часов               |
|-----------------------------------|--------------------------------|
|                                   | по очно-заочной форме обучения |
| <b>Контактная работа (всего),</b> | <b>6</b>                       |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>в том числе практическая подготовка*</b>    |           |
| Лекции (Л)                                     | 6         |
| Практические занятия (ПЗ)                      | -         |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)                      | -         |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b> | <b>66</b> |
| <b>Контроль</b>                                | <b>-</b>  |
| <b>Итого</b>                                   | <b>72</b> |

### 3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам Очно-заочная форма обучения

| №<br>те-<br>мы              | Наименование разделов и тем   | Всего<br>часов | в том числе       |    |    |    |          |
|-----------------------------|---|----------------|-------------------|----|----|----|----------|
|                             |   |                | контактная работа |    |    | СР | контроль |
|                             |   |                | Л                 | ЛЗ | ПЗ |    |          |
| 1                           | 2   | 3              | 4                 | 5  | 6  | 7  | 8        |
| <b>Теоретический раздел</b> |   |                |                   |    |    |    |          |
| 1.                          | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся  | 8.5            | 0.5               | -  | -  | 8  | x        |
| 2.                          | Здоровье человека, здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни обучающихся.   | 8.5            | 0.5               | -  | -  | 8  | x        |
| 3.                          | Психофизиологические (биологические) основы здоровья.<br>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.<br>Средства физической культуры в регулировании работоспособности  | 10             | 1                 | -  | -  | 9  | x        |
| 4.                          | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. | 9              | 1                 | -  | -  | 8  | x        |
| 5.                          | Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений.  | 9.5            | 0.5               | -  | -  | 9  | x        |
| 6.                          | Оздоровительная физическая культура.<br>Профилактика нарушения здоровья.<br>Пограничные состояния здоровья.   | 9              | 1                 | -  | -  | 8  | x        |
| 7.                          | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).  | 9              | 1                 | -  | -  | 8  | x        |
| 8.                          | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.  | 8.5            | 0.5               | -  | -  | 8  | x        |

|  |              |           |          |          |          |           |          |
|--|--------------|-----------|----------|----------|----------|-----------|----------|
|  | Контроль     | х         | х        | х        | х        | х         | х        |
|  | <b>Итого</b> | <b>72</b> | <b>6</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>66</b> | <b>х</b> |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка может включать в себя отдельные занятия лекционного типа, которые предусматривают передачу учебной информации обучающимся, необходимой для последующего выполнения работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

##### 4.1. Содержание дисциплины

###### Теоретический раздел

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

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

###### **Здоровье человека, здоровый образ жизни. Основы здорового образа жизни обучающихся**

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

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

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

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

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

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

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



## **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальные программы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья.**

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

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

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

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

### **Оздоровительная физическая культура.**

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

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

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.

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

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

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

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

## **4.2. Содержание лекций**

### **Очно-заочная форма обучения**

| №<br>п/п | Краткое содержание лекции  | Количество<br>часов | Практическая<br>подготовка |
|----------|--|---------------------|----------------------------|
| 1.       | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности; ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни; основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.   | 0.5                 | +                          |
| 2.       | Здоровье человека, здоровый образ жизни. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности).<br>Основы здорового образа жизни обучающихся. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи.                             | 0.5                 | +                          |
| 3.       | Психофизиологические (биологические) основы здоровья. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень, качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса.<br>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения обучающихся, повышения эффективности учебного труда.  | 1                   | +                          |
| 4.       | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Оздоровительная физическая культура. Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. Рекреационная направленность, восстановительная направленность. Принципы оздоровительной физической культуры: оздоровительная направленность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и со- | 1                   | +                          |

|    |   |          |           |
|----|---|----------|-----------|
|    | <p>держание 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.</p> <p>Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.</p>   |          |           |
| 5. | <p>Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений. Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация. Развитие молодежного волонтерского движения.</p>  | 0.5      | +         |
| 6. | <p>Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. Рекреационная направленность, восстановительная направленность. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.</p> <p>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.</p> | 1        | +         |
| 7. | <p>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.</p>  | 1        | +         |
| 8. | <p>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.</p>  | 0.5      | +         |
|    | <b>Итого</b>  | <b>6</b> | <b>5%</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               |
|---|--------------------------------|
|   | по очно-заочной форме обучения |
| Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов | 57                             |
| Подготовка к промежуточной аттестации             | 9                              |
| <b>Итого</b>                                      | <b>66</b>                      |

##### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

| № п/п | Наименование тем и вопросов  | Количество часов               |
|-------|--|--------------------------------|
|       |  | по очно-заочной форме обучения |
| 1.    | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Основы обучения движениям при различных видах ограничения здоровья: ходьба, передвижение на лыжах, плавание.   | 3                              |
| 2.    | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Динамика работоспособности студентов и факторы, её определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда. | 3                              |
| 3.    | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.  | 4                              |
| 4.    | Основы методики самомассажа. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Место массажа и самомассажа в системе физических упражнений. Основные методики.   | 4                              |
| 5.    | Методика коррегирующей гимнастики для глаз. Основные методики для астигматизма, дальнозоркости и близорукости.   | 3                              |
| 6.    | Методики и основные принципы лечебной физкультуры. Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика   | 3                              |

|     |  |           |
|-----|--|-----------|
| 7.  | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Планирование и управление, границы интенсивности нагрузок. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль. | 4         |
| 8.  | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности.   | 4         |
| 9.  | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.   | 4         |
| 10. | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  | 4         |
| 11. | Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.  | 4         |
| 12. | Методы самооценки специальной физической подготовленности (тесты, контрольные задания). Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.   | 4         |
| 13. | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью занятий.   | 4         |
| 14. | Основы методики организации судейства по различным видам спорта. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований.   | 3         |
| 15. | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения)   | 4         |
| 16. | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Характеристики зон. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечной релаксации.   | 4         |
| 17. | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Определение понятия ППФП её цели и задачи. Основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Система контроля ППФП).   | 4         |
| 18. | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.  | 3         |
|     | <b>Итого</b>   | <b>66</b> |

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

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (13 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>

2. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие : [16+] / И. В. Черкасова, О. Г. Богданов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>

3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие : [16+] / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

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

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

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

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

### Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
2. 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: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
3. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Минникаева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.- 142 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.
4. Манжелей И. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход / И.В. Манжелей; Е.А. Симонова. М.|Берлин: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.

### Дополнительная:

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами

пами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство Сиб-ГУФК, 2014.- 189 с.

Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.

2. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния : обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>
3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>
4. Марков, К.К. Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. – 220 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063> (Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2841-2. – Текст : электронный.
5. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>

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

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

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (13 назв.) .— 0,2 МВ .— [Доступ из локальной сети: http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf)
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : Метод. указ. для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (профиль Производственный менеджмент) / сост.: Романов И. А., Лихачев В. А. ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2019 .— 27 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 25-26 (10 назв.) .— 0,8 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>.
3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 26 с. — Библиогр.: с. 24-25 (17 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети.  
Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
4. Касымов, Ф. Ф. Педагогическая технология формирования физической культуры личности студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ,

2016. — 119 с. : ил. — Библиогр.: с. 108-118 (130 назв.) .— 0,7 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/5.pdf>
5. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 19 с. — Библиогр.: с. 18 (7 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
  6. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие : [16+] / И. В. Черкасова, О. Г. Богданов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>
  7. Кулешов В. К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие : [16+] / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

#### **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:  
- Техэксперт (информационно-справочная система ГОСТов);  
- My TestX Pro11.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

MyTestXPro 11.0

MicrosoftWindowsPRO 10 RussianAcademicOLP 1LicenseNoLevelLegalizationGetGenuine

Офисное программное обеспечение Microsoft OfficeStd 2019 RUSOLPNLAcdmс

Kaspersky Endpoint Security Антивирусное программное обеспечение

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

##### **Учебные аудитории для проведения занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения**

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

1. Зал спортивных игр 301, 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

### **Помещения для самостоятельной работы обучающихся**

Помещение для самостоятельной работы 454080, Челябинская обл., г. Челябинск, проспект Ленина, 75, главный корпус, аудитория №303.

### **Перечень оборудования и технических средств обучения**

Табло спортивное M@-721-D21x10-D15x2-D11x2-S3x2-ERG2-RS232 – 2 шт.; Тренажер спортивный – 1 шт.; Стойка волейбольная (зальная) – 1 компл.; Сетка волейбольная с тросом мастерская – 1 шт.; Антенна волейбольная – 1 шт.; Щиты баскетбольные – 4 шт.; Стол настольного тенниса OLYMPIC с сеткой; Стол теннисный Stiga; Стенка шведская – 2 шт.; Мат гимнастический – 2 шт.; Коврик индивидуальный – 20 шт.; Мяч баскетбольный – 25 шт.; Мяч волейбольный – 25 шт.; Стул-вышка судейский – 1 шт.; Насос; Холодильник БИРЮСА 8 ЕКАА 2 – 1 шт.; Аптечка

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 1.     | Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины  | 20 |
| 2.     | Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций  | 21 |
| 3.     | Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины | 23 |
| 4.     | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций   | 24 |
| 4.1.   | Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки  | 24 |
| 4.1.1. | Тестирование   | 24 |
| 4.1.2. | Реферат  | 28 |
| 4.2.   | Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации   | 29 |
| 4.2.1. | Зачет  | 29 |

## 1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Формируемые ЗУН   |   |  | Наименование оценочных средств |                          |
|---|---|---|--|--------------------------------|--------------------------|
|   | знания  | умения  | навыки   | Текущая аттестация             | Промежуточная аттестация |
| ИД-1.УК-7<br>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | Обучающийся должен знать: основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;<br>– (Б1.О.15-3.1)              | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств<br>- (Б1.О.15-У.1) | Обучающийся должен владеть: навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей<br>(Б1.О.15-Н.1) | 1.Тестирование                 | 1.Зачет                  |
| ИД-2.УК-7<br>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся должен знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – (Б1.О.15-3.2) | Обучающийся должен уметь: планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.15-У.2)                                    | Обучающийся должен владеть: навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.15-Н.2)  |                                |                          |

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
| ИД-3.УК-7<br>. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Обучающийся должен знать: установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;<br>– (Б1.О.15-3.3) | Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>- (Б1.О.15-У.3) | Обучающийся должен владеть навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>(Б1.О.15-Н.3) |  |  |
|--|---|---|---|--|--|

## 2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций

ИД-1.УК-7. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине  |  |  |   |
|-----------------|---|--|--|---|
|                 | Недостаточный уровень   | Достаточный уровень  | Средний уровень  | Высокий уровень   |
| Б1.О.15-3.1     | Обучающийся не знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста                                | Обучающийся слабо знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста                                | Обучающийся знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста с незначительными ошибками и отдельными пробелами              | Обучающийся знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста с требуемой степенью полноты и точности |
| Б1.О.15-У.1     | Обучающийся не умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | Обучающийся слабо умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | Обучающийся умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с незначительными затруднениями | Обучающийся умеет использовать систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств       |
| Б1.О.15-Н.1     | Обучающийся не владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего орга-   | Обучающийся слабо владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повы-   | Обучающийся владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих   | Обучающийся свободно владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повы-   |

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  | низма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | шения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями | шения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей |
|--|---|---|--|---|

ИД-2.УК-7. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине  |  |   |   |
|-----------------|---|--|---|---|
|                 | Недостаточный уровень   | Достаточный уровень  | Средний уровень   | Высокий уровень   |
| Б1.О.15-3.2     | Обучающийся не знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности    | Обучающийся слабо знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности    | Обучающийся знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с незначительными ошибками и отдельными провалами | Обучающийся знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с требуемой степенью полноты и точности |
| Б1.О.15-У.2     | Обучающийся не умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                   | Обучающийся слабо умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                   | Обучающийся умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с незначительными затруднениями                                  | Обучающийся умеет использовать планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности   |
| Б1.О.15-Н.2     | Обучающийся не владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся слабо владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с небольшими затруднениями                     | Обучающийся свободно владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности                             |

ИД-3.УК-7. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине |   |                                       |                                       |
|-----------------|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
|                 | Недостаточный уровень  | Достаточный уровень                     | Средний уровень                       | Высокий уровень                       |
| Б1.О.15-3.3     | Обучающийся не знает комплексы оз-                             | Обучающийся слабо знает комплексы оздо- | Обучающийся знает комплексы оздорови- | Обучающийся знает комплексы оздорови- |

|             |   |  |   |   |
|-------------|---|--|---|---|
|             | доровительной и адаптивной физической культуры  | ровительной и адаптивной физической культуры   | тельной и адаптивной физической культуры с незначительными ошибками и отдельными пробелами  | тельной и адаптивной физической культуры с требуемой степенью полноты и точности  |
| Б1.О.15-У.3 | Обучающийся не умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры   | Обучающийся слабо умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры   | Обучающийся умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры с незначительными затруднениями  | Обучающийся умеет использовать индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры   |
| Б1.О.15-Н.3 | Обучающийся не владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры | Обучающийся слабо владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры | Обучающийся владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры с небольшими затруднениями | Обучающийся свободно владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры |

### 3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, сформированных в процессе освоения дисциплины

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (13 назв.). — 0,2 МВ. — Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : Метод. указ. для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (профиль Производственный менеджмент) / сост.: Романов И. А., Лихачев В. А. ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии. — Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2019. — 27 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 25-26 (10 назв.). — 0,8 МВ. — Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>.
3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. — Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. — 26 с. — Библиогр.: с. 24-25 (17 назв.). — 0,2 МВ. — Доступ из локальной сети.  
Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
4. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.

5. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
6. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>
7. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>

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

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, 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 в процессе практической подготовки**

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

##### 4.1.1. Тестирование

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по отдельным темам или разделам дисциплины. Тест представляет собой комплекс стандартизированных заданий, позволяющий упростить процедуру измерения знаний и умений обучающихся. Обучающимся выдаются тестовые задания с формулировкой вопросов и предложением выбрать правильный ответ из нескольких вариантов ответов.

| №  | Оценочные средства   | Код и наименование индикатора компетенции                       |
|----|--|---|
|    | Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины |   |
| 1. | 1. Физическая культура – это:<br><b>- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития</b>                | ИД-1.УК-7<br>Понимает влияние оздоровительных систем физическо- |



|  |  |
|--|--|
| <p><b>человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;</li> <li>- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;</li> </ul> <p>2. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу</b></li> <li>- зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений;</li> <li>- разделение занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.</li> </ul> <p>3. Основными элементами здорового образа жизни обучающихся выступают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, организация целесообразного режима двигательной активности;</li> <li>- отказ от вредных привычек, закаливающие процедуры;</li> <li>- <b>всё вместе.</b></li> </ul> <p>4. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое состояние;</li> <li>- физическая нагрузка</li> <li>- <b>физическая подготовка;</b></li> </ul> <p>5. Физическая подготовка подразделяется на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>общую и специальную;</b></li> <li>- специальную и подготовительную;</li> <li>- подготовительную и общую.</li> </ul> <p>6. Укажите, что является основными средствами специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обще подготовительные, специальные упражнения;</li> <li>- игровые упражнения, упражнения из других видов спорта;</li> <li>- <b>соревновательные и специально подготовительные упражнения</b></li> </ul> <p>7. Задачи общефизической и специальной физической подготовки в системе физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание спортсменов массовых разрядов;</li> <li>- воспитание спортсменов высших разрядов;</li> <li>- <b>укрепление здоровья, гармоничное развитие личности.</b></li> </ul> <p>8. Спорт это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диета, упражнения, правильное дыхание;</li> <li>- физические упражнения и тренировки;</li> <li>- <b>диета, упражнения, правильное дыхание и деятельность проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</b></li> </ul> <p>9. В спорте выделяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений;</b></li> <li>- Олимпийский, дворовый, любительский;</li> <li>- любительский, профессиональный, массовый</li> </ul> <p>10. Первые Олимпийские игры современности были проведены</p> | <p>го воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p> |
|--|--|

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- в 1896 г. в Греции</li> <li>- в 1928 г. в Москве</li> <li>- в 1734 г. в Риме</li> </ul>   |   |
| 2. | <p>2. 1. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- долго отдыхать после каждого упражнения;</li> <li>- пополнять растроченные калории едой и напитками;</li> <li>- больше активно двигаться;</li> <li>- правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу</li> </ul> <p>2. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная;</li> <li>- подготовительная;</li> <li>- заключительная;</li> <li>- дополнительная</li> </ul> <p>3. Укажите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине;</li> <li>- поднятие ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</li> <li>- прыжки;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> <p>4. Укажите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</li> <li>- повороты и наклоны туловища;</li> <li>- отжимания;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> <p>5. Укажите базовые упражнения для развития мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки;</li> <li>- приседания;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> <p>6. В качестве средств развития гибкости используют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамические упражнения с предельной скоростью движения;</li> <li>- скоростно-силовые упражнения;</li> <li>- упражнения на растягивание;</li> <li>- упражнения «ударно-реактивного» воздействия</li> </ul> <p>7. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да, в малом темпе;</li> <li>- нет;</li> <li>- да, под присмотром тренера;</li> <li>- да, самостоятельно.</li> </ul> <p>8. Укажите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрое достижение оздоровительного эффекта;</li> <li>- монотонность занятий ходьбой;</li> <li>- можно заниматься в любом возрасте;</li> <li>- легко дозировать нагрузку по самочувствию.</li> </ul> <p>9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения при длительной работе за компьютером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;</li> <li>- выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;</li> </ul> | <p>ИД-2.УК-7.</p> <p>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ничего не делать;</li> <li>- подвинуть ближе монитор компьютера.</li> </ul> <p>10. Какое давление считается нормальным</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 110/60;</li> <li>- 100/90;</li> <li>- 200/90;</li> <li>- 120/70.</li> </ul>   |  |
| 3. | <p><b>1. Здоровый образ жизни- это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;</li> <li>- <b>индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;</b></li> <li>- регулярная диета и занятия спортом;</li> <li>- регулярное прохождения медицинского обследования.</li> </ul> <p><b>2. Режим жизнедеятельности человека-это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>установленный режим питания, труда и отдыха;</b></li> <li>- отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;</li> <li>- система поведения человека на работе и в быту;</li> <li>- регулярное занятие спортом.</li> </ul> <p><b>3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установленное время для обеда в школьной столовой;</li> <li>- <b>определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;</b></li> <li>- отход ко сну в 21:00;</li> <li>- чередование занятий спортом и отдыха.</li> </ul> <p><b>4. Гиподинамия-это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;</li> <li>- чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;</li> <li>- <b>ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;</b></li> <li>- двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.</li> </ul> <p><b>5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;</li> <li>- прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;</li> <li>- <b>любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.</b></li> <li>- чередование занятий спортом и отдыха;</li> </ul> <p><b>6. Назовите основные двигательные качества:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение играть в спортивные командные игры;</li> <li>- <b>гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;</b></li> <li>- способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;</li> <li>- оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.</li> </ul> <p><b>7. О какой процедуре, укрепляющей здоровье идет речь в стихотворении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- купание в ледяной реке;</li> <li>- <b>закаливание;</b></li> </ul> | <p>ИД-3.УК-7.</p> <p>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег;</li> <li>- активные спортивные игры.</li> </ul> <p><b>8. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование ежедневного циркулярного душа;</li> <li>- <b>повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;</b></li> <li>- ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;</li> <li>- попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.</li> </ul> <p><b>9. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>укрепление силы воли;</b></li> <li>- <b>активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;</b></li> <li>- замедление процесса старения;</li> <li>- авторитет среди друзей.</li> </ul> <p><b>10. Причинами переутомления являются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительный сон и отдых;</li> <li>- <b>неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;</b></li> <li>- отказ от завтрака в течение недели;</li> <li>- отсутствие прогулок долгое время.</li> </ul> |  |
|---|--|

По результатам теста обучающемуся выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Категории оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся до начала тестирования. Результат тестирования объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи.

| Шкала                          | Критерии оценивания<br>(% правильных ответов) |
|--------------------------------|---|
| Оценка 5 (отлично)             | 80-100  |
| Оценка 4 (хорошо)              | 70-79   |
| Оценка 3 (удовлетворительно)   | 50-69   |
| Оценка 2 (неудовлетворительно) | Менее 50                                      |

Тестовые задания, используемые для оценки качества дисциплины с помощью информационных технологий, приведены в РПД: «10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем» - My TestX 10

#### 4.1.2. Реферат.

Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья предусмотрено написание реферата. 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.

| №              | Оценочные средства   |  | Код и наименование индикатора компетенции   |
|----------------|--|--|---|
|                | Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины |  |   |
| Темы рефератов |  |  |   |
| 1.             | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов   |  | ИД-1.УК-7<br>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний |
| 2.             | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности   |  |   |
| 3.             | История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР.  |  |   |
| 4.             | История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России   |  |   |
| 5.             | Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья  |  | ИД-2.УК-7.<br>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры                                |
| 6.             | Индивидуальные программы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья   |  |   |
| 7.             | Оздоровительная физическая культура.   |  |   |
| 8.             | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека   |  |   |
| 9.             | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   |  |   |
| 10.            | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)  |  |   |
| 11.            | Здоровье человека, здоровый образ жизни  |  | ИД-3.УК-7<br>. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности      |
| 12.            | Психофизиологические (биологические) основы здоровья   |  |   |
| 13.            | Основы здорового образа жизни студента   |  |   |
| 14.            | Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений  |  |   |
| 15.            | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста  |  |   |

По результатам проверки реферата студенту выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено». Шкала и критерии оценивания приведены в таблице

| Шкала               | Критерии оценивания  |
|---------------------|--|
| 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 обучаю-

щемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»; оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в случае дифференцированного зачета.

Зачет проводится по окончании чтения лекций и выполнения лабораторных (практических) занятий. Зачет принимается преподавателями, проводившими лабораторные (практические) 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, воспитательной работе и молодежной политике, заместителя директора института по учебной работе не допускается.

Форма(ы) проведения зачета (*устный опрос по билетам, письменная работа, тестирование и др.*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в секретариате директората зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в секретариат 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 зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость 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.

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 заместителем директора института по учебной работе.

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

Допускается с разрешения заместителя директора института по учебной работе 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.

| №  | Оценочные средства  | Код и наименование индикатора компетенции  |
|----|---|--|
|    | Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины  |  |
| 1. | <p>1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая и функциональная подготовленность.</p> <p>2. Двигательная активность. Профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.</p> <p>3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> <p>4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические и биохимические функции.</p> <p>5. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека.</p> <p>6. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень, качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса.</p> <p>7. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности.</p> <p>8. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности).</p> <p>9. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.</p> <p>10. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p> | <p>ИД-1.УК-7</p> <p>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p> |
| 2. | <p>11. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>12. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека</p> <p>13. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>14. Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>15. Психолого-педагогическое сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>16. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.</p> <p>17. Оздоровительная физическая культура. Направления и подходы к составлению оздоровительных программ.</p> <p>18. Рекреационная направленность, восстановительная направленность.</p> <p>19. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не</p>  | <p>ИД-2.УК-7.</p> <p>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>                                |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | <p>навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.</p> <p>20. Профилактика нарушения здоровья. Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья.</p> <p>21. Пограничные состояния здоровья.</p> <p>22. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения.</p> <p>23. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>24. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>25. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>26. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>27. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.</p> <p>28. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>29. Определение, цели, задачи, средства ППФП.</p> <p>30. Место ППФП в системе физического воспитания студентов</p>   |   |
| 3. | <p>31. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.</p> <p>32. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</p> <p>33. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи.</p> <p>34. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>35. Мейнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений. Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение студентов с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация.</p> <p>36. Развитие студенческого волонтерского движения.</p> <p>37. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.</p> <p>38. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>39. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.</p> <p>40. 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.</p> | <p>ИД-3.УК-7</p> <p>. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> |

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

| Шкала            | Критерии оценивания  |
|------------------|--|
| Оценка «зачтено» | 1. Посещение занятий не менее 90 %. Знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса. |



|                     |   |
|---------------------|---|
|                     | 2. Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья – реферат с оценкой «зачтено» Допускается на зачете защита реферата с оценкой «не зачтено».   |
| Оценка «не зачтено» | 1. Отсутствие на занятиях без уважительной причины менее 90% пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.<br>2. Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья – реферат с оценкой «не зачтено» |

