

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Граков Федор Николаевич

Должность: Исполняющий обязанности директора Института агроинженерии

Дата подписания: 15.12.2024 20:42:56

Уникальный программный ключ:

654718f633077684ab957bcdde1f6e02b861f463


**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

 Директор Института агроинженерии  
И.А. Шатин

«03» июля 2023 г.

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

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.01.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)**

Направленность **Транспорт**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная, заочная**

Челябинск  
2023



## 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	6
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	7
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, включающие практическую подготовку	9
4.1.	Содержание дисциплины	9
4.2.	Содержание лекций	12
4.3.	Содержание лабораторных занятий	18
4.4.	Содержание практических занятий	18
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	19
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	21
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	22
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	22
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	23
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	23
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	24
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	25
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	26
	Лист регистрации изменений	55

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 44.03.04 профессиональное обучение (по отраслям) должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: педагогической.

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:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## 1.2. Компетенции и индикаторы их достижений

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

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1.УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни	знания	Обучающийся должен знать: основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – (Б1.О.01.08-3.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1.О.01.08-У.1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: навыками применения теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (Б1.О.01.08-Н.1)

ИД-2.УК-7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний	знания	Обучающийся должен знать: различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; основы самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний – (Б1.О.01.08-3.2)
	умения	Обучающийся должен уметь: использовать различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний - (Б1.О.01.08-У.2)
	навыки	Обучающийся должен владеть: навыками применения различных видов физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; навыками самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний - (Б1.О.01.08-Н.2)
ИД-3.УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.01.08-3.3)
	умения	Обучающийся должен уметь: использовать различные средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О.01.08-У.3)
	навыки	Обучающийся должен владеть: навыками применения различных средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности - (Б1.О.01.08-Н.3)

ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН	
ИД-1.ОПК-7.1 Знать приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в	знания	Обучающийся должен знать: приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту – (Б1.О.01.08-3.4)
	умения	Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих

урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ		взаимодействие и сотрудничество участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работы в рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту - (Б1.О.01.08-У.4)
	навыки	Обучающийся должен владеть: навыками применения теоретических умений и навыков, обеспечивающих взаимодействие и сотрудничество участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работы в рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту (Б1.О.01.08-Н.4)
ИД-2.ОПК-7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов	знания	Обучающийся должен знать: различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту – (Б1.О.01.08-3.5)
	умения	Обучающийся должен уметь: использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту - (Б1.О.01.08-У.5)
	навыки	Обучающийся должен владеть: навыками применения различных приёмов эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту - (Б1.О.01.08-Н.5)
ИД-3.ОПК-7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности	знания	Обучающийся должен знать: технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) – (Б1.О.01.08-3.3)
	умения	Обучающийся должен уметь: использовать технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) (Б1.О.01.08-У.3)
	навыки	Обучающийся должен владеть: навыками применения различных технологий проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) - (Б1.О.01.08-Н.3)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

### 3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины составляет 3 зачетных единиц (ЗЕТ), 108 академических часов (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1, 2, 3 семестрах
- заочная форма обучения на 1 курсе

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

Вид учебной работы	Количество часов		
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения	по очно-заочной форме обучения
<b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*</b>	<b>36</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
Лекции (Л)	10	10	-
Практические занятия (ПЗ)	26	-	-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>-</b>
<b>Контроль</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>-</b>
<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>108</b>	<b>-</b>

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

##### Очная форма обучения

№ темы	Наименование раздела и темы	Всего часов	в том числе				контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Раздел 1. Теоретический</b>							
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	7.5	1	-	-	6.5	x
1.2	Социально-биологические основы физической культуры	7.5	1	-	-	6.5	x
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	7.5	1	-	-	6.5	x

1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	7.5	1	-	-	6.5	x
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	7.5	1	-	-	6.5	x
1.6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	1	-	-	7	x
1.7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	7	0.5	-	-	6.5	x
1.8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	7	0.5	-	-	6.5	x
1.9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	7.5	1	-	-	6.5	x
1.10	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	7.5	1	-	-	6.5	x
1.11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	7.5	1	-	-	6.5	x
<b>Раздел 2. Практический</b>							
<b>Спортивные игры</b>							
2.1.	Баскетбол	10	-	-	10	-	x
2.2.	Волейбол	16	-	-	16	-	x
	Общая трудоемкость	26	x	x	x	x	x
	Контроль	x	x	x	x	x	x
	Общая трудоемкость	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>x</b>	<b>26</b>	<b>72</b>	<b>x</b>

### Заочная форма обучения

№ темы	Наименование раздела и темы	Всего часов	в том числе				контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Теоретический раздел</b>							
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	9	1	-	-	8	x
2	Социально-биологические основы физической культуры	9	1	-	-	8	x
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	9	1	-	-	8	x



4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	9	1	-	-	8	x
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	9	1	-	-	8	x
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	1	-	-	9	x
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	8.5	0.5	-	-	8	x
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	8.5	0.5	-	-	8	x
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	10	1	-	-	9	x
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	9	1	-	-	8	x
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	9	1	-	-	8	x
	Контроль	8	x	x	x	x	8
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	-	-	<b>90</b>	<b>8</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины, включающие практическую подготовку

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

###### Раздел 1. Теоретический

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. 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.

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

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

## **Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья**

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. Критерии эффективности здорового образа жизни.

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

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.

## **Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания**

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

## **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. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

## **Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система спортивных соревнований обучающихся. Общественные спортивные организации обучающихся. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

### **Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

### **Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

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

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).

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

Производственная физическая культура. 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 в учебных группах.

### Спортивные игры

**Баскетбол.** Совершенствование техники. Техника игры в нападении. Техника перемещений: бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, двумя руками, на месте и в движении шагом и бегом; ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом; броски мяча в корзину; штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений: защитная стойка, передвижение обычными и приставными шагами, передвижение спиной вперед. Техника овладения мячом: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, вырывание, выбивание и перехваты мяча; способы противодействия броскам в корзину. Элементы тактики игры: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействия двух, трех и более игроков, командные действия, варианты тактических систем в нападении и защита. Тренировка. Двусторонняя игра.

**Волейбол.** Совершенствование техники. Техника нападения: стойки и перемещения, подачи, передачи, нападающие удары. Техника защиты: стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы техники игры: индивидуальные, групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Тренировка. Двусторонняя игра.

## 4.2. Содержание лекций

### Очная форма обучения

№ п/п	Краткое содержание лекций	Количество часов	Практическая подготовка
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. 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.	1	+

2.	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	1	+
3.	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. 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. Критерии эффективности здорового образа жизни	1	+
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.	1	+
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	1	+
6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация	1	+

	самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.		
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система спортивных соревнований обучающихся. Общественные спортивные организации обучающихся. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	0.5	+
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	0.5	+
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	+
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.	1	+

	Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).		
11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура. 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>	<b>5%</b>

#### Заочная форма обучения

№ п/п	Краткое содержание лекций	Количество часов	Практическая подготовка
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. 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.	1	+
2.	Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение	1	+

	устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		
3.	Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. 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. Критерии эффективности здорового образа жизни	1	+
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.	1	+
5.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия	1	+
6.	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. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.	1	+



7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система спортивных соревнований обучающихся. Общественные спортивные организации обучающихся. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	0.5	+
8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.	0.5	+
9.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	1	+
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП	1	+

	будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).		
11.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура. 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>	<b>5%</b>

### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 4.4. Содержание практических занятий

#### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов	Практическая подготовка
<b>Спортивные игры*</b>			
1.	Баскетбол. Строевые упражнения: построения, перестроения. Передвижение в колонне. Правила игры. Приёмы владения мячом	2	+
2.	Обще-развивающие упражнения. Ходьба, бег. Техника игры в нападении.	2	+
3.	Прыжки, остановки, повороты, старты. Техника владения мячом: ловля и передача мяча, передача мяча одной, двумя руками, на месте и в движении, шагом и бегом	2	+
4.	Техника игры в защите: 3x2, 2x1, 1x1, 4x5, 5x5. Защитные действия центровых игроков. Защитные стойки, передвижения обычные и приставным шагом спиной вперед	2	+
5.	Обще-развивающие упражнения. Взаимодействие двух, трех и более игроков. Двусторонняя игра.	2	+
6.	Волейбол: строевые упражнения: построения и перестроения. Правила игры в волейбол. Техника передвижения игрока на волейбольной площадке.	2	+
7.	Обще-развивающие упражнения: ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Поддача и передача мяча. Элементы индивидуальных действий при подаче и передаче мяча.	2	+
8.	Обще-развивающие упражнения. Техника нападения: стойки и перемещения. Двусторонняя игра.	2	+
9.	Обще-развивающие упражнения. Техника защиты: стойки, перемещения, приемы мяча, блокирование	2	+

10.	Техника индивидуальных и групповых действий. Командные действия игроков в нападении. Двусторонняя игра.	2	+
11.	Техника индивидуальных и групповых действий. Командные действия игроков в защите. Двусторонняя игра.	2	+
12.	Варианты тактических систем в нападении. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	+
13.	Варианты тактических систем в защите. Индивидуальные действия игроков. Двусторонняя игра.	2	+
<b>Итого</b>		<b>26</b>	<b>5%</b>

### Заочная форма обучения

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 очной форме обучения	по заочной форме обучения	по очно-заочной форме обучения
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	63	73	–
Выполнение контрольной работы	–	8	–
Подготовка к промежуточной аттестации	9	9	–
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	–

### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов		
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения	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 движением: ходьба, передвижение на лыжах, плавание).	4	5	-
2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции (Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, её определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда).	4	5	-

3.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т.д.).	4	5	-
4.	Основы методики самомассажа (Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Место массажа и самомассажа в системе физических упражнений. Основные методики)	4	5	-
5.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.(Основные методики для астигматизма, дальнозоркости и близорукости)	4	5	-
6.	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 женщин. Планирование и управление, границы интенсивности нагрузок. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль.).	4	5	-
7.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения (Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности).	4	5	-
8.	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	5	-
9.	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.	5	6	-
10.	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	5	-
11.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).(Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности).	5	6	-
12.	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 тренировочных занятий. Специальные эзачетные требования и нормативы.).	5	6	-

13.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. (Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта).	4	5	-
14.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. (Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Основные методы регулирования психоэмоционального состояния).	4	6	-
15.	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)	5	6	-
16.	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	5	-
17.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. (Понятие «Производственная физическая культура (ПФК), её цели и задачи. Методические основы ПФК. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня).	4	5	-
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>90</b>	<b>-</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. 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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.

3. 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>

4. 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>

#### **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. Коновалова. 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 населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.
2. Ярошенко, Е. В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. В. Ярошенко, В. Ф. Стрельченко, Л. А. Кузнецова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>
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. Мелентьев, В.П. Футбольные финты, уловки, трюки. 82 варианта: самоучитель для

- футболиста : [12+] / В.П. Мелентьев. – 2-е изд., испр. – Москва : Спорт, 2016. – 65 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. –  
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461331>
5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : практическое пособие : [12+] / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> – ISBN 978-5-904885-47-2. – Текст : электронный.
  6. 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.
  7. Иванова С. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс]: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова; Р.В. Конькова; Е.В. Сантьева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011.- 150 с.  
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>.
  8. 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>
  9. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. –  
URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034>
  10. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. Москва: Директ-Медиа, 2013.- 160 с. Режим доступа:  
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

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

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

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

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (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. 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. 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>.
  7. 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>
  8. 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>
  9. 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>

#### **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);
- «Сельхозтехника» (автоматизированная справочная система).
- My TestX Pro11.



Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

MyTestXPRo 11.0

MicrosoftWindowsPRO 10 RussianAcademicOLP 1LicenseNoLevelLegalizationGetGenuine

Офисное программное обеспечение Microsoft OfficeStd 2019 RUSOLPNLAcdmc

### **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	28
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	30
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	35
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	36
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки	37
4.1.1. Тестирование (очная, заочная формы обучения)	37
4.1.2. Контрольная работа (заочная форма обучения)	45
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	49
4.2.1. Зачет	49
4.2.1.1. Требования к зачету (очная форма обучения)	50
4.2.1.2. Требования к зачету (заочная форма обучения)	54

## 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-7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни	Обучающийся должен знать: основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста. (Б1.О.01.08-3.1)	Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (Б1.О.01.08-У.1)	Обучающийся должен владеть: навыками применения теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (Б1.О.01.08-Н.1)	1.Тестирование 2. Контрольная работа (заочная форма обучения)	1. Зачет
ИД-2.УК-7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний	Обучающийся должен знать: различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; основы самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний (Б1.О.01.08-3.2)	Обучающийся должен уметь: использовать различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний (Б1.О.01.08-У.2)	Обучающийся должен владеть: навыками применения различных видов физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; навыками самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний (Б1.О.01.08-Н.2)	1.Тестирование 2. Контрольная работа (заочная форма обучения)	1. Зачет

ИД-3.УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Б1.О.01.08-3.3)	Обучающийся должен уметь: использовать различные средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Б1.О.01.08-У.3)	Обучающийся должен владеть: навыками применения различных средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (Б1.О.01.08-Н.3)	1.Тестирование 2. Контрольная работа (заочная форма обучения)	1. Зачет
---	---	--	---	--	----------

ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Формируемые ЗУН			Наименование оценочных средств	
	знания	умения	навыки	Текущая аттестация	Промежуточная аттестация
ИД-1.ОПК-7.1 Знать приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ	Обучающийся должен знать: приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту (Б1.О.01.08- 3.4)	Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих взаимодействие и сотрудничество участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работы в рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту (Б1.О.01.08-У.4)	Обучающийся должен владеть: навыками применения теоретических умений и навыков, обеспечивающих взаимодействие и сотрудничество участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работы в рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту (Б1.О.01.08-Н.4)	1.Тестирование 2. Контрольная работа (заочная форма обучения)	1. Зачет

ИД-2.ОПК-7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов	Обучающийся должен знать: различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту (Б1.О.01.08-3.5)	Обучающийся должен уметь: использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту (Б1.О.01.08-У.5)	Обучающийся должен владеть: навыками применения различных приёмов эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту (Б1.О.01.08-Н.5)	1.Тестирование 2. Контрольная работа (заочная форма обучения)	1. Зачет
ИД-3.ОПК-7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности	Обучающийся должен знать: технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) (Б1.О.01.08-3.6)	Обучающийся должен уметь: использовать технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) (Б1.О.01.08-У.6)	Обучающийся должен владеть: навыками применения различных технологий проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) (Б1.О.01.08-Н.6)	1.Тестирование 2. Контрольная работа (заочная форма обучения)	1. Зачет

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

ИД-1.УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.01.08-3.1	Обучающийся не знает приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной	Обучающийся слабо знает приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в	Обучающийся знает приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации	Обучающийся знает приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации

	работе в рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту	рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту	образовательной программы по физической культуре и спорту с незначительными ошибками и отдельными пробелами	образовательной программы по физической культуре и спорту с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.01.08-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 взаимодействие и сотрудничество участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работы в рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту	Обучающийся умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих взаимодействие и сотрудничество участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работы в рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет использовать систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих взаимодействие и сотрудничество участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работы в рамках реализации образовательной программы по физической культуре и спорту с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.01.08-Н.1	Обучающийся не владеет навыками применения системы теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Обучающийся слабо владеет навыками применения системы теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	Обучающийся владеет навыками применения системы теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками применения системы теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с требуемой степенью полноты и точности

ИД-2.УК-7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.01.08-3.2	Обучающийся не знает различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; основы самоконтроля и саморегуляции	Обучающийся слабо знает различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; основы самоконтроля и саморегуляции	Обучающийся знает различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; основы самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний	Обучающийся знает различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; основы самоконтроля и саморегуляции физических и

	физических и психических состояний	физических и психических состояний	с незначительными ошибками и отдельными пробелами	психических состояний с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.01.08-У.2	Обучающийся не умеет использовать различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний	Обучающийся слабо умеет использовать различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний	Обучающийся умеет использовать различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет использовать различные виды физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.01.08-Н.2	Обучающийся не владеет навыками применения различных видов физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; навыками самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний	Обучающийся слабо владеет навыками применения различных видов физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; навыками самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний	Обучающийся владеет навыками применения различных видов физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; навыками самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками применения различных видов физических упражнений для организации досуга и здорового образа жизни; навыками самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний с требуемой степенью полноты и точности

ИД-3.УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.01.08-3.3	Обучающийся не знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся слабо знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с незначительными ошибками и отдельными пробелами	Обучающийся знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с требуемой степенью полноты и точности



Б1.О.01.08-У.3	Обучающийся не умеет использовать различные средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся слабо умеет использовать различные средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет использовать различные средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет использовать различные средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.01.08-Н.3	Обучающийся не владеет навыками применения различных средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся слабо владеет навыками применения различных средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся владеет навыками применения различных средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками применения различных средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с требуемой степенью полноты и точности

ИД-1.ОПК-7.1 Знать приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.01.08-3.4	Обучающийся не знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся слабо знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с незначительными ошибками и отдельными пробелами	Обучающийся знает средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.01.08-У.4	Обучающийся не умеет использовать различные средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся слабо умеет использовать различные средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся умеет использовать различные средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет использовать различные средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с требуемой степенью полноты и точности

Б1.О.01.08-Н.4	Обучающийся не владеет навыками применения различных средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся слабо владеет навыками применения различных средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся владеет навыками применения различных средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками применения различных средств и методов укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с требуемой степенью полноты и точности
----------------	---	--	---	---

ИД-2.ОПК-7.2 Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.01.08-3.5	Обучающийся не знает различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту	Обучающийся слабо знает различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту	Обучающийся знает различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту с незначительными ошибками и отдельными пробелами	Обучающийся знает различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.01.08-У.5	Обучающийся не умеет использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту	Обучающийся слабо умеет использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту	Обучающийся умеет использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.01.08-Н.5	Обучающийся не владеет навыками применения различных приёмов эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту	Обучающийся слабо владеет навыками применения различных приёмов эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту	Обучающийся владеет навыками применения различных приёмов эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками применения различных приёмов эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов на занятиях по физической культуре и спорту с требуемой степенью полноты и точности

ИД-3.ОПК-7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.01.08-3.6	Обучающийся не знает технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями)	Обучающийся слабо знает технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями)	Обучающийся знает технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с незначительными ошибками и отдельными пробелами	Обучающийся знает технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.01.08-У.6	Обучающийся не умеет использовать технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями)	Обучающийся слабо умеет использовать технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями)	Обучающийся умеет использовать технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет использовать технологии проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.01.08-Н.3	Обучающийся не владеет навыками применения технологий проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями)	Обучающийся слабо владеет навыками применения технологий проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями)	Обучающийся владеет навыками применения технологий проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками применения технологий проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) по физической культуре и спорту с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с требуемой степенью полноты и точности

### **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**

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, 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 (очная, заочная форма обучения)

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
1.	<p>1. Физическая культура – это:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;</b></li><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>ИД-1.УК-7.1</p> <p>Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни</p>

	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>в 1896 г. в Греции</b></li> <li>- в 1928 г. в Москве</li> <li>- в 1734 г. в Риме</li> </ul>	
2.	<p>1. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>кувырок</b></li> <li>- <b>толкание ядра</b></li> <li>- ходьба на лыжах</li> <li>- езда на велосипеде</li> </ul> <p>2. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- долго отдыхать после каждого упражнения;</li> <li>- <b>пополнять растроченные калории едой и напитками;</b></li> <li>- <b>больше активно двигаться;</b></li> <li>- правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу</li> </ul> <p>3. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>основная;</b></li> <li>- <b>подготовительная;</b></li> <li>- <b>заключительная;</b></li> <li>- дополнительная</li> </ul> <p>4. Укажите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)</p>	<p>ИД-2.УК-7.2</p> <p>Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине;</b></li> <li>- <b>поднимание ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</b></li> <li>- прыжки;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> <p>5. Укажите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</li> <li>- повороты и наклоны туловища;</li> <li>- <b>отжимания;</b></li> <li>- <b>подтягивание в вися на перекладине</b></li> </ul> <p>6. Укажите базовые упражнения для развития мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>прыжки;</b></li> <li>- <b>приседания;</b></li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> <p>7. 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>- <b>упражнения на растягивание;</b></li> <li>- упражнения «ударно-реактивного» воздействия</li> </ul> <p>8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физической работоспособностью;</li> <li>- функциональной устойчивостью;</li> <li>- <b>выносливостью;</b></li> <li>- тренированностью</li> </ul> <p>9. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коэффициентом проявления скоростных способностей;</li> <li>- <b>скоростной выносливостью;</b></li> <li>- скоростными способностями;</li> <li>- скоростным индексом.</li> </ul> <p>10. Цель выступления в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие;</li> <li>- желание показать наивысший результат;</li> <li>- побитие рекорда;</li> <li>- <b>достижение победы и наилучшего результата.</b></li> </ul>	
3.	<p><b>1. Здоровый образ жизни- это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-а) отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;</li> <li>+б) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;</li> <li>-в) регулярная диета и занятия спортом;</li> <li>-г) регулярное прохождения медицинского обследования.</li> </ul> <p><b>2. Режим жизнедеятельности человека-это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+а) установленный режим питания, труда и отдыха;</li> <li>-б) отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;</li> </ul>	<p>ИД-3.УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

-в) система поведения человека на работе и в быту;  
-г) регулярное занятие спортом.

**3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:**

-а) установленное время для обеда в школьной столовой;  
+б) определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;  
-в) отход ко сну в 21:00;  
-г) чередование занятий спортом и отдыха.

**4. Гиподинамия-это:**

-а) двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;  
-б) чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;  
+в) ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;  
-г) двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.

**5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:**

-а) активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;  
-б) прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;  
-в) чередование занятий спортом и отдыха;  
+г) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.

**6. Назовите основные двигательные качества:**

+а) гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;  
-б) умение играть в спортивные командные игры;  
-в) способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;  
-г) оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.

**7. О какой процедуре, укрепляющей здоровье идет речь в стихотворении:**

-а) купание в ледяной реке;  
+б) закаливание;  
-в) бег;  
-г) активные спортивные игры.

**8. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:**

-а) использование ежедневного циркулярного душа;  
+б) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;  
-в) ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;  
-г) попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.



	<p><b>9. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</b>          +а) укрепление силы воли;          +б) активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;          +в) замедление процесса старения;          -г) авторитет среди друзей.</p> <p><b>10. Причинами переутомления являются:</b>          -а) продолжительный сон и отдых;          +б) неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;          -в) отказ от завтрака в течение недели;          -г) отсутствие прогулок долгое время.</p>	
4.	<p>1. Физическая культура в ВУЗе – это:  <b>+а) составная часть общей культуры и профессиональной подготовки студента</b>          б) различные виды двигательной активности в рамках дисциплины «физическая культура и спорт»;          в) неотъемлемый компонент жизнедеятельности человека, которая проявляется в выполнении определённого количества двигательных актов.</p> <p>2. Что является основным средством физической культуры?          а) техническая подготовленность          б) обучение          в) здоровый образ жизни  <b>+г) двигательная активность</b></p> <p>3. Какой характер имеет процесс обучения?          а) системный  <b>+б) двусторонний</b>          в) односторонний          г) последовательный</p> <p>4. Субъект здорового образа жизни:          а) здоровая пища          б) здоровье          в) спортивные нагрузки  <b>+г) человек</b></p> <p>5. Какие образовательные технологии активизируют поисковую деятельность обучающихся?          а) метод проектов          б) технология моделирующего обучения          в) личностно-ориентированное обучение  <b>+г) проблемное обучение</b></p> <p>6. Согласно какому методу воспитания формируются взгляды, понятия, представления?  <b>+а) метод убеждений</b>          б) метод оценки          в) метод упражнений          г) метод самооценки</p> <p>7. Какие из перечисленных методов физического воспитания применяются как специфические, основанные на активной двигательной деятельности:  <b>+а) метод регламентированного упражнения</b></p>	<p>ИД-1.ОПК-7.1          Знать приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ</p>

	<p><b>+б) игровой метод</b>  <b>+в) соревновательный метод</b>  г) словесный и сенсорный методы.  8. Какие из перечисленных методов физического воспитания применяются как общепедагогические:  а) метод регламентированного упражнения  б) игровой и соревновательный методы  <b>+в) словесный метод</b>  <b>+г) сенсорный метод.</b>  9. Какая образовательная технология предполагает индивидуальный подход к ученикам?  а) внутригрупповая дифференциация обучения  <b>+б) личностно-ориентированное обучение</b>  в) проблемное обучение  г) технология моделирующего обучения  10. В рамках использования какой образовательной технологии, построение урока осуществляется с целью самосовершенствования учеников и формирования их самооценки?  а) проблемное обучение  <b>+б) информационно-коммуникативные технологии</b>  в) технология моделирующего обучения  г) личностно-ориентированное обучение</p>	
5.	<p>1. К биогенным потребностям относятся....  <b>+а) потребности в безопасности, самосохранении, пище, воде, сне и отдыхе, состоянии защищенности, поддержании надлежащего состояния здоровья, размножении и т.д</b>  б) потребности в самовыражении  в) потребности в самоутверждении  г) потребности смысла жизни  2. Применение в процессе обучения разнообразных примеров, иллюстраций, демонстраций и т.п. позволяет реализовать принцип...  а) преемственности  б) доступности  в) систематичности  <b>+г) наглядности</b>  3. Поощрение относится к группе методов...  а) развития  <b>+б) стимулирования</b>  в) убеждения  г) контроля  4. Отношения между членами коллектива, основанные на эмоциональных привязанностях и интересах, называются...  а) коллективистскими  б) коммуникативными  <b>+в) межличностными</b>  г) групповыми  5. Техника освоения упражнения включает выполнение:  <b>+а) главного звена упражнения и деталей</b>  б) второстепенных движений</p>	<p>ИД-2.ОПК-7.2  Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов</p>

	<p>в) только главного звена упражнения</p> <p>6. Обеспечение высокого уровня умственного и физического развития студентов, формирование социально значимых качеств личности:</p> <p><b>+а) цель физкультурного образования</b></p> <p>б) методика овладения профессией</p> <p>в) физическое развитие</p> <p>7. Индивидуальные психологические особенности, которые отличают людей друг от друга: темперамент, характер, способности, потребности и мотивы, называются психическим(ой, и):</p> <p>а) процессами</p> <p>б) напряженностью</p> <p><b>+в) свойствами личности</b></p> <p>8. Эффективное взаимодействие между обучающим тренером и учащимся, как в процессе тренировок, так и во время соревнований:</p> <p>а) профессионализм обучения</p> <p>б) уровень воспитанности обучающихся</p> <p><b>+в) основа командной работы</b></p> <p>9. Отслеживание и фиксирование позитивных и негативных сторон в осуществлении физического обучения и воспитания обучающихся в образовательных учреждениях:</p> <p>а) методика обучения</p> <p><b>+б) диагностика</b></p> <p>в) процесс воспитания</p> <p>10. К основным формам организации учебного процесса по физической культуре относятся:</p> <p>а) индивидуальные</p> <p>б) тренировочные</p> <p><b>+в) обще-подготовительные</b></p>	
<p>6.</p>	<p>1. Кто является участниками образовательных отношений?</p> <p>а) Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся и педагогические работники, их представители.</p> <p>б) Обучающиеся и педагогические работники, их представители, а также организации, осуществляющие образовательную деятельность.</p> <p><b>+в) Обучающиеся, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся, педагогические работники и их представители, организации, осуществляющие образовательную деятельность.</b></p> <p>2. К основным формам организации учебного процесса по физической культуре относятся:</p> <p><b>+а) профессионально-прикладные +</b></p> <p>б) профессионально-наглядные</p> <p>в) практические</p> <p>3. К основным формам организации учебного процесса по физической культуре относятся:</p> <p>а) оздоровительно-психологические</p> <p><b>+б) оздоровительно-гигиенические +</b></p>	<p>ИД-3.ОПК-7.3</p> <p>Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности</p>

<p>в) учебно-тренировочные</p> <p>4.. Назовите формы физкультурно–оздоровительной работы, как средство формирования коммуникативной способности у обучающихся:</p> <p><b>+а) утренняя гимнастика</b></p> <p><b>+б) физкультурные занятия: классические, игровые, сюжетные, с элементами аэробики, интегрированные, тренировочного типа, контрольно-проверочные.</b></p> <p>в) занятия музыкой, рисованием</p> <p>5.. Назовите формы активного отдыха, как средство формирования коммуникативной способности у обучающихся:</p> <p><b>+а) Подвижные игры, физические упражнения на прогулке</b></p> <p><b>+б) Оздоровительный и спортивный туризм</b></p> <p>в) Походы в кино, театр.</p> <p>6. Что обозначает столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, явлений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия:</p> <p><b>+а) конфликтом</b></p> <p>б) конкуренцией</p> <p>в) соревнованием</p> <p>7..На какой фазе конфликта самая высокая возможность разрешения конфликта:</p> <p><b>+а) начальной фазе</b></p> <p>б) фазе подъема</p> <p>в) пике конфликта</p> <p>г) фазе спада</p> <p>8. Стратегия сотрудничества:</p> <p><b>+а) приводит к разрешению конфликта</b></p> <p>б) ее применимость и выигрышность зависит от конкретной ситуации;</p> <p>в) свидетельствует о высокой конфликтологической компетентности личности.</p> <p>9. Что из ниже перечисленного можно отнести к примерам конфликтных ситуаций:</p> <p>а) “Боевые” действия, биржевые сделки.</p> <p>б) Сделки на фондовом рынке, спортивные соревнования, игры.</p> <p><b>+в) Все ответы верны.</b></p> <p>10. Способы решения конфликтных ситуаций в спорте и на занятиях по физической культуре:</p> <p><b>+а) сотрудничество</b></p> <p><b>+б) компромисс</b></p> <p>в) перестать заниматься спортом и не ходить на занятия по физической культуре</p>	
--	--

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 (% правильных ответов)
Оценка 5 (отлично)	80-100
Оценка 4 (хорошо)	70-79
Оценка 3 (удовлетворительно)	50-69
Оценка 2 (неудовлетворительно)	Менее 50

#### 4.1.2 Контрольная работа (заочная форма обучения)

После изучения основного материала дисциплины «Физическая культура» студент выполняет контрольную работу, которая включает три теоретических вопроса. Оформлять контрольную работу следует на листах формата А4. На первой странице необходимо указать учебный шифр, номера заданий согласно индивидуальному шифру, а перед каждым ответом – содержание задания.

Ответы на вопросы следует давать в развернутой форме. В тексте необходимо делать ссылки на литературные источники, а в конце работы привести список использованной литературы.

№	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. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>8. Двигательная функция и повышение устойчивости</p>	<p>ИД-1.УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни</p> <p>ИД-1.ОПК-7.1 Знать приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ</p>

	<p>организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>9. Понятие «здоровье». Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.</p> <p>10. 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.</p> <p>11. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>14. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>15. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.</p> <p>16. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>17. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.</p> <p>18. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.</p> <p>19. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p>	
2.	<p>20. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>21. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>22. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p>	<p>ИД-2.УК-7.2</p> <p>Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;</p>

	<p>Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>23. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.</p> <p>Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>24. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.</p> <p>Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>25. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>26. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.</p> <p>27. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация, ее структура.</p> <p>Национальные виды спорта.</p> <p>28. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «физическая культура». Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</p> <p>29. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.</p> <p>30. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>31. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.</p> <p>32. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>33. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p> <p>34. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p>	<p>проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний</p> <p>ИД-2.ОПК-7.2</p> <p>Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов</p>
3.	<p>35. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.</p> <p>36. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.</p> <p>37. Педагогический контроль, его содержание. Виды</p>	<p>ИД-3.УК-7.3</p> <p>Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной</p>

<p>педагогического контроля.</p> <p>38. Самоконтроль, его цели и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>39. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>40. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>41. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.</p> <p>42. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.</p> <p>43. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.</p> <p>44. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>45. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).</p> <p>46. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>47. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>48. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>49. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.</p> <p>50. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности ИД-3.ОПК-7.3</p> <p>Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности</p>
--	---

Номера вопросов и заданий для выполнения контрольной работы приведены в таблице. Отвечать необходимо на те вопросы, которые соответствуют последним цифрам учебного шифра. По горизонтали берется предпоследняя цифра, а по вертикали – последняя. На пересечении горизонтальной строки с вертикальным столбцом указаны номера вопросов контрольной работы.



Пред-последняя цифра шифра	Последняя цифра шифра									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
1	3,15,26	6,27,42	4,28,43	2,29,44	1,30,51	6,31,53	7,32,54	8,33,55	9,34,56	10,35,57
2	11,36,58	12,37,59	13,38,60	14,39,61	15,66,49	16,41,63	17,42,64	18,43,65	19,44,6	20,45,10
3	21,70,9	22,69,46	23,47,12	24,67,48	25,49,14	26,65,50	27,64,51	28,63,52	29,62,53	30,61,54
4	31,60,55	32,59,15	33,58,14	34,57,16	35,56,17	36,55,18	37,54,19	38,53,20	39,52,21	40,61,54
5	41,12,50	12,49,13	43,48,11	44,47,69	45,10,67	46,9,51	47,44,8	48,43,7	49 42,6	50,41,4
6	51,17,40	52,39,67	53,38,41	54,37,59	55,36,42	56,35,16	57,34,11	58,33,17	59,31,48	60,30,47
7	61,29,3	62,28,2	63,27,1	64,26,43	4,65,25	66,24,31	67,23,32	39,68,22	69,21,41	70,20,39
8	19,38,15	18,37,57	17,36,56	16,35,54	15,34,53	14,33,50	13,32,51	12,31,49	11,30,48	10,29,47
9	9,28,46	8,27 45	7,26,44	6,26,43	4,24,42	3,23,39	2,22,37	1,21,38	53,20,68	51,19,67
0	1, 12, 23	2, 13, 24	3, 14, 25	4, 15, 26	6, 16, 27	7, 17, 28	8, 18, 29	9, 19, 30	2, 10, 3	1, 21, 7

По результатам контрольной работы студенту выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение инженерной задачи (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса или погрешность непринципиального характера в ответе на вопросы).
Оценка «не зачтено»	пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

## 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»; 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 директорат азачетно-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.

#### 4.2.1.1. Требования к зачету (очная форма обучения)

№	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, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые	ИД-1.УК-7.1 Знает роль и значение физической культуры в

<p>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. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>6. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности</p> <p>7. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>8. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p> <p>9. Понятие «здоровье». Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.</p> <p>10. 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.</p> <p>11. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>13. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.</p> <p>14. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>15. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания.</p> <p>16. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>17. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная</p>	<p>развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни</p> <p>ИД-1.ОПК-7.1</p> <p>Знать приемы и технологии взаимодействия и сотрудничества участников образовательных отношений в урочной деятельности, внеурочной деятельности и коррекционной работе в рамках реализации образовательных программ</p>
---	--

	физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.	
2.	<p>18. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.</p> <p>19. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>20. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>21. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>22. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>23. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>24. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>25. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>26. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.</p> <p>27. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта.</p> <p>28. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «физическая культура».</p> <p>29. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</p> <p>30. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады.</p> <p>31. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>32. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.</p> <p>33. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>34. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе</p>	<p>ИД-2.УК-7.2</p> <p>Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний</p> <p>ИД-2.ОПК-7.2</p> <p>Уметь использовать различные приёмы эффективной коммуникации для достижения взаимопонимания, профилактики и разрешения конфликтов</p>

	физических упражнений.	
3.	<p>35. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>36. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.</p> <p>37. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.</p> <p>38. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.</p> <p>39. Самоконтроль, его цели и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>43. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся</p> <p>44. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.</p> <p>45. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>46. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).</p> <p>47. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>48. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>49. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>50. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.</p> <p>51. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>	<p>ИД-3.УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>ИД-3.ОПК-7.3 Владеть технологией проведения индивидуальных и групповых встреч (консультаций) с обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) с целью информирования о ходе и результатах образовательной деятельности обучающихся, повышения их психолого-педагогической компетентности</p>

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение инженерной задачи (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса или погрешность не принципиального характера в ответе на вопросы).
Оценка «не зачтено»	пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.

#### 4.2.1.2. Требования к зачету (заочная форма обучения)

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

<b>Шкала</b>	<b>Критерии оценивания</b>
Оценка «зачтено»	- посещение занятий не менее 90 %; - контрольная работа с оценкой «зачтено», допускается защита контрольной работы на зачете.
Оценка «не зачтено»	- пропуски занятий по неуважительной причине более 10 %; - контрольная работа с оценкой «не зачтено»

