

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета биотехнологии
_____ Д.С. Брюханов
«22» мая 2020 г.

Кафедра Педагогика и социально-экономических дисциплин

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.31 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки **36.03.02 Зоотехния**

Профиль подготовки: **Технология производства продуктов животноводства**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Троицк
2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.09.2017г. № 972 Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния

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

Составители: кандидат технических наук, доцент Улитин Е.В.;
старший преподаватель Улитина О.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Педагогика и социально-экономических дисциплин

«14» мая 2020 г. (протокол № 7).

И.О. зав. кафедрой Педагогика и социально-экономических дисциплин, кандидат педагогических наук

Н.П. Трошникова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета биотехнологии

«21» мая 2020 г. (протокол № 6).

Председатель методической комиссии факультета биотехнологии,
кандидат сельскохозяйственных наук, доцент

О.А. Власова

Директор Научной библиотеки



Е.Л. Лебедева

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
1.2.	Компетенции и индикаторы их достижений	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	4
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	4
3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	5
3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	5
4.	Структура и содержание дисциплины	6
4.1.	Содержание дисциплины	6
4.2.	Содержание лекций	7
4.3.	Содержание лабораторных занятий	7
4.4.	Содержание практических занятий	7
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	8
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	8
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	8
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	9
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	9
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	9
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	9
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	11
	Лист регистрации изменений	20

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

1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: - производственно-технологический.

Цель дисциплины формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры при сохранении и укреплении здоровья, психофизической подготовки и саморазвития для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в соответствии с формируемыми компетенциями.

Задачи дисциплины:

1. осознание социальной значимости физической культуры и её роли в саморазвитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. освоение организационно-управленческих, практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, саморазвитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (Б1.О.30, УК -7 -3.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.30, УК -7 –У .1)
	навыки	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.30, УК -7 -Н.1)

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины составляет 2 зачетных единиц (ЗЕТ), 72 академических часа (далее часов). Дисциплина изучается в 1, 2 семестрах.

3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Контактная работа (всего)	72
<i>В том числе:</i>	
<i>Лекции (Л)</i>	16
<i>Практические занятия (ПЗ)</i>	56
Контроль	зачёт (5семестр)
Итого	72

3.2. Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий

№ тем ы	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе		
			контактная работа		контроль
			Л	ПЗ	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1.	Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту	2		2	x
1.2.	Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров	2		2	x
1.3.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	2	2		x
1.4.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2	2		x
1.5.	Физическая подготовка баскетболистов	2	2		x
1.6	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий баскетболом	2	2		x
1.7.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	2	2		x
1.8.	Влияние динамической работы на организм студентов	2	2		x
1.9.	Тактико-техническая подготовка студентов	2	2		x
1.10	Основа методики самостоятельных занятий	2	2		x
1.11	Разминка. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах	2		2	x
1.12	Кроссовая подготовка. Техника бега на разные дистанции	2		2	x
1.13	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места	2		2	x
1.14	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление	2		2	x
1.15	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Способы держания предметов. Выброс. Сдача контрольных нормативов	2		2	x
Раздел 2. Баскетбол					
2.1.	Ведение мяча. Виды ведения мяча. Повороты, развороты. Броски в корзину	2		2	x
2.2.	Техника броска. Виды броска. Броски мяча в корзину с разных дистанций	2		2	x
2.3.	Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча	2		2	x
2.4.	Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении	2		2	x
2.5.	Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Тактика игр в защите	2		2	x

2.6.	Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2		2	x
2.7.	ОФП. Сдача контрольных нормативов. Спортивные игры	2		2	x
Раздел 3. Волейбол					
3.1	Разминка. Технические элементы в волейболе(броски, передачи, накаты, стойки, постановка, рук, ног). Учебная игра с элементами	2		2	x
3.2	Техника передачи мяча: сверху, снизу. Техника приемов: сверху, снизу, одной рукой, ногой. Страховка. Учебная игра с элементами	2		2	x
3.3.	Различные способы перемещения. Обучение технике нападающего удара. Блокирование. Скидка. Страховка. Двусторонняя игра. ОФП	2		2	x
3.4.	Техника подачи мяча, виды подачи мяча. Подача мяча по зонам. Учебная игра с элементами. СФП	2		2	x
3.5.	Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. Подача мяча	2		2	x
3.6.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Подвижные игры с элементами волейбола. ОФП	2		2	x
3.7.	Разминка. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов	2		2	x
Раздел 4. Мини - футбол					
4.1.	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП	2		2	x
4.2.	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП	2		2	x
4.3.	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2		2	x
4.4.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2		2	x
4.5.	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2		2	x
4.6.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2		2	x
4.7.	Учебная игра. Тактика игры в обороне. Сдача контрольных нормативов.	2		2	x
	Контроль	зачёт	x	x	зачёт
	Итого	72	16	56	72

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика.

Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту. Основные понятия в легкой атлетике. Классификация видов спорта входящих в раздел по легкой атлетике, инвентарь необходимый для реализации каждого вида спорта. Техника и тактика в реализации определенного вида спорта.

Раздел 2. Баскетбол.

Основные понятия в баскетболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в баскетболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка баскетболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Основные понятия в волейболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в волейболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка волейболиста. Учебные игры. Двусторонняя игра.

Раздел 4. Мини-футбол.

Основные понятия в мини-футболе. Общеразвивающие упражнения. Общефизическая подготовка. Тактика и техника в мини-футболе. Правила игры. Судейская практика. Состав команды. Экипировка футболист. Учебные игры. Двусторонняя игра.

4.2. Содержание лекций

№ п/п	Краткое содержание лекций	Количество часов
1.	Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Профилактика травматизма	2
2.	Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек	2
3.	Физическая подготовка баскетболистов	2
4.	Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий баскетболом	2
5.	Организация занятий физическими упражнениями различной направленности	2
6.	Влияние динамической работы на организм студентов	2
7.	Тактико-техническая подготовка студентов	2
8.	Основа методики самостоятельных занятий	2
	Итого	16

4.3. Содержание лабораторных занятий

Содержание лабораторных занятий не предусмотрено.

4.4. Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов
1.	Правила техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту	2
2.	Техника бега на короткие дистанции, стартовый разбег, бег по прямой, финиширование. Низкий старт. Бег 20,60,100 метров	2
3.	Разминка. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на виражах	2
4.	Кроссовая подготовка. Техника бега на разные дистанции	2
5.	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места	2
6.	Техника прыжков в длину. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Техника подбора ноги, отталкивание. «Фаза полета», приземление	2
7.	Техника метания мяча и гранаты. Метание с разбега способом «из-за спины, через плечо». Способы держания предметов. Выброс. Сдача контрольных нормативов	2
8.	Ведение мяча. Виды ведения мяча. Повороты, развороты. Броски в корзину	2
9.	Техника броска. Виды броска. Броски мяча в корзину с разных дистанций	2
10.	Техника игры в нападении. Передвижение, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча. Передача мяча	2
11.	Ведение мяча. Финты. Заслоны. Техника игры в защите. Тактика игры в нападении	2
12.	Индивидуальные тактические действия. Групповые тактические действия. Командные действия. Тактика игр в защите	2
13.	Ведение – два шага – бросок. Бросок. Техника броска с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок. Бросок со средней дистанции, трехочковый бросок	2
14.	ОФП. Сдача контрольных нормативов. Спортивные игры	2
15.	Разминка. Технические элементы в волейболе (броски, передачи, накаты, стойки, постановка, рук, ног). Учебная игра с элементами	2
16.	Техника передачи мяча: сверху, снизу. Техника приемов: сверху, снизу, одной рукой, ногой. Страховка. Учебная игра с элементами	2
17.	Различные способы перемещения. Обучение технике нападающего удара. Блокирование. Скидка. Страховка. Двусторонняя игра. ОФП	2
18.	Техника подачи мяча, виды подачи мяча. Подача мяча по зонам. Учебная игра с элементами. СФП	2
19.	Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. Подача мяча	2
20.	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Подвижные игры с элементами волейбола. ОФП	2
21.	Разминка. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов	2
22.	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП	2
23.	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП	2

24.	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2
25.	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2
26.	Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	2
27.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	2
28.	Учебная игра. Тактика игры в обороне. Сдача контрольных нормативов.	2
	Итого	56

4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрена.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине не предусмотрено.

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. Завьялов, А.В. Физическая культура и спорт в вузе : учебное пособие : [16+] / А.В. Завьялов, М.Н. Абраменко, И.В. Щербаков, И.Г. Евсеева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 106 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425>
2. Захарова, Л.В. Физическая культура: учебник [Электронный ресурс]. / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; - Красноярск: СФУ, 2017. - 612 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
3. Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033>

Дополнительная литература

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389>
2. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012 - 118 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
3. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова; В.В.Варинов - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 68 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://юургау.рф>
2. ЭБС «Издательство «Лань» – <http://e.lanbook.com>
3. ЭБС «Университетская библиотека online» – <http://biblioclub.ru>
4. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.ru»

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учебно-методические разработки имеются на кафедре Педагогики и социально-экономических дисциплин, в научной библиотеке, в локальной сети и на сайте ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ:

1. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки 36.03.02 «Зоотехния» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2020. - 16 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=2831>;
<http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/01168.pdf>

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

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

- СПС «Консультант Плюс»: «Версия Эксперт», «Версия Проф», «Деловые бумаги»
- ИСС Техэксперт: «Базовые нормативные документы», «Электроэнергетика», «Экология. Проф»;
- Электронный каталог Института ветеринарной медицины - http://nb.sursau.ru:8080/cgi/zgate.exe?Init+IVM_rus1.xml,simpl_IVM1.xsl+rus.

Программное обеспечение:

- Microsoft Office Basic 2007 w/Ofc Pro Tri (MLK) OEM Software S 55-02293
- Windows XP Home Edition OEM Software № 09-0212 X12-53766
- MyTestXPRo 11.0
- Антивирус KasperskyEndpointSecurity

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

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

1. Аудитория № II оснащенная:
 - мультимедийным комплексом (компьютер, видеопроектор)
2. Игровой спортивный зал для проведения практических занятий № 117;
3. Тренажерный зал для женщин для проведения практических занятий № 117 А;
4. Тренажерный зал для проведения практических занятий № 027;
5. Зал борьбы № 044 для проведения практических занятий.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (тренажерная, душевая) № 036, № 040.

Перечень основного оборудования и технических средств обучения

1. т - гриф;
2. горизонтальная скамья для жима лёжа;
3. скамья для жима под углом;
4. тренажер для проработки икр стоя;
5. горизонтальная скамья;
6. скамья с изменяющимся углом;

7. верхний блок - 2 шт.;
8. нижний блок– 1 шт.;
9. беговая дорожка – 3 шт.;
10. вело- тренажеры - 4 шт.;
11. гребля – 1 шт.;
12. апполо (для растяжки позвоночника);
13. шведская стена 3 шт.;
14. тренажер армспорта - 1 шт.;
15. комплексный тренажер («Универсал») - 1 шт.;
16. штанга w обр. 1 шт.;
17. тренажеры для проработки мышц пресса- 2 шт.;
18. ковер татами -1шт.;
19. медицинские весы - 2шт.

Прочие средства обучения

1. Летняя спортивная площадка - для проведения практических занятий.
2. Площадка для воркаута - для проведения практических занятий.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации
обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины.....	13
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций.....	13
3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП	14
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций.....	14
4.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости.....	14
4.1.1 Тестирование	14
4.1.2 Тесты профессионально-прикладной физической подготовки	16
4.2 Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации..	17
4.2.1 Зачет.....	17

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности (Б1.О.30, УК-7 - 3.1)	Обучающийся должен уметь: правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств (Б1.О.30, УК-7 -У.1)	Обучающийся должен владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности (Б1.О.30, УК-7-Н.1)	Тестирование Тесты профессионально-прикладной физической подготовки	Зачет

2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций

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

Показатели оценивания (Формируемые ЗУН)	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.30, УК-7 - 3.1	Обучающийся не знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся слабо знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности
Б1.О.30, УК-7-У.1	Обучающийся не умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся слабо умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств	Обучающийся умеет правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств

				физических качеств
Б1.О.30, УК-7 - Н.1	Обучающийся не владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности	Обучающийся слабо владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности	Обучающийся владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности	Обучающийся свободно владеет навыками практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, саморазвитие для повышения уровня физической подготовленности

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

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, содержатся в учебно-методических разработках, приведенных ниже.

1. Улитин Е.В. Физическая культура и спорт. Методические указания к практическим занятиям для обучающихся по направлению подготовки 36.03.02 «Зоотехния» [Электронный ресурс] / Е.В. Улитин, А.В. Колташев, Ш.С. Валиева – Троицк: Южно-Уральский государственный аграрный университет, 2020. - 16 с.— Режим доступа: <https://edu.sursau.ru/course/view.php?id=2831>;
<http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/ivm/01168.pdf>

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

4.1.1. Тестирование

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

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
1.	1. Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью? 1.Скоростная; 2.Силовая; 3.Гибкость; 4.Общая выносливость.	ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной

2.	Что не относится к физическим способностям? 1.Сила; 2.Выносливость; 3.Гибкость; 4.Сила воли.	и профессиональной деятельности
3.	Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями? 1.На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые; 2.Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые; 3.Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость; 4.На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые.	
4.	Выберите правильное понятие общей выносливости? 1.Это способность противостоять специфическому утомлению; 2.Это способность противостоять неспецифическому утомлению; 3.Это способность противостоять действию специфических факторов; 4.Это способность противостоять действию неспецифических факторов;	
5.	Какую пользу приносит утренняя гимнастика? 1. Снижает активность физического состояния; 2. Способствует усилению кровообращения и обмена веществ; 3. Повышает работоспособность; 4. Ухудшает настроение.	
6.	Физические упражнения — это? 1.Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития; 2.Занятия спортом; 3.Выполнение упражнений с максимальным усилием; 4.Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол.	
7.	Какую пользу приносят занятия циклическими видами? 1.Повышают силовые способности; 2.Увеличивают количество жировой ткани; 3.Улучшают потребление организмом кислорода; 4.Увеличивают эффективность работы сердца.	
8.	Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда? 1. Средством развития физических качеств; 2. Средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний; 3. Средством повышения работоспособности; 4. Средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения.	
9.	Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя? 1.Выполнять упражнения для снятия напряжения глаз; 2.Выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц; 3.Ничего не делать; 4.Подвинуть ближе монитор компьютера.	
10	Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)? 1.Развитие силы; 2.Развитие выносливости; 3.Совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта; 4.Преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствование данного вида спорта.	

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

Критерии 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

Шкала	Критерии оценивания (% правильных ответов)
Оценка 4 (хорошо)	70-79
Оценка 3 (удовлетворительно)	50-69
Оценка 2 (неудовлетворительно)	менее 50

Тестовые задания, используемые для оценки качества дисциплины с помощью информационных технологий, приведены в РПД: «10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем» - My TestX10.2.

4.1.2. Тесты профессионально-прикладной физической подготовки

Тесты профессионально-прикладной физической (ППФП) подготовки сдаются обучающимися в конце каждого семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Оценка объявляется непосредственно после сдачи тестов. Обучающиеся специальной медицинской группы сдают тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил».

№	Оценочные средства	Шкала (баллы)				Код и наименование индикатора компетенции
		5(отл.)	4(хор.)	3(удовл.)	2(неуд.)	
Женщины						ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
1.	В висячем положении на шведской стенке, сгибание и разгибание ног до 90° (кол-во раз)	20-26	16-24	14-18	6-10	
2.	Лёжа на бёдрах на скамейке, сгибание и разгибание туловища (кол-во раз)	35-40	30-35	25-30	15-20	
3.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+16	+11	+8	+6	
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. (количество раз)	18	12	10	6	
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	18	12	10	8	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	180	170	150	
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г.(м)	21	17	14	10	
8.	Бег на 100 метров (с.)	16,4	17,4	17,8	18,8	
9.	Бег на 2км (мин.,с.)	10,50	12,30	13,10	14.10	
10.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	7.7-7.3	7.8-7.4	8.0-7.6	10,0	
Мужчины						
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	13	10	9	6-8	
2.	Отжимание лёжа, ноги выше туловища (кол-во раз)	24-30	22-27	20-25	14-19	
3.	Лёжа на скамейке на бёдрах, сгибание разгибание туловища (кол-во раз)	40-50	35-45	30-40	20-29	
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	240	230	215	200	
5.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	+13	+7	+6	+5	
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г.(м)	37	35	33	30	
7.	Рывок гири 16 кг (количества раз)	40	30	20	15	
8.	Бег на 100 метров (с.)	13,5	14,8	15,1	16,1	
9.	Бег на 3 км (мин.,с.)	12,30	13,30	14,00	14,30	

10.	Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)	6.4-6.0	6.6-6.2	7.0-6.6	7,7-7,0
-----	--------------------------------	---------	---------	---------	---------

Критерии оценивания ответа (табл.) доводятся до сведения обучающихся в начале занятий. Оценка объявляется обучающемуся непосредственно после ответа.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка 5 (отлично)	- обучающийся полно усвоил учебный материал; - правильно и точно выполняет задание; - укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания; - демонстрирует сформированность и устойчивость знаний, умений и навыков; - могут быть допущены одна–две неточности при выполнении задания.
Оценка 4 (хорошо)	ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет место один из недостатков: - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «5»;
Оценка 3 (удовлетворительно)	- неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; - не достаточно правильное выполнение задания; - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания на оценку «4»; - выявлена недостаточная сформированность знаний, умений и навыков, обучающийся не может применить теорию в выполнении задания.
Оценка 2 (неудовлетворительно)	- допущены ошибки в выполнении задания, которые не исправлены после нескольких попыток; - не укладывается во временной и количественный норматив при выполнении задания; - не сформированы компетенции, отсутствуют соответствующие знания, умения и навыки.

4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации*

4.2.1. Зачёт

Зачёт является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачёта обучающемуся выставляется оценка «зачтено», или «не зачтено».

Зачёт проводится в форме опроса по вопросам, заданным преподавателем. Перечень вопросов для зачёта утверждается на заседании кафедры и подписывается заведующим кафедрой. Зачёт проводится в период зачетной сессии, предусмотренной учебным планом. Зачёт начинается в указанное в расписании время и проводится в отведенной для этого аудитории, указанной в расписании.

Аттестационное испытание по дисциплине в форме зачёта обучающиеся проходят в соответствии с расписанием сессии, в котором указывается время его проведения, номер аудитории, форма испытания, время и место проведения консультации, ФИО преподавателя. Утвержденное расписание размещается на информационных стендах, а также на официальном сайте Университета.

Вопросы к зачёту составляются на основании действующей рабочей программы дисциплины, и доводятся до сведения обучающихся не менее чем за две недели до начала сессии.

Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения декана не допускается. В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой.

Оценка за зачёт выставляется преподавателем в зачётно-экзаменационную ведомость в сроки, установленные расписанием зачётов. Оценка в зачётную книжку выставляется в день аттестационного испытания. Для проведения аттестационного мероприятия ведущий преподаватель лично получает в деканате зачётно-экзаменационные ведомости. После окончания зачёта преподаватель в тот же день сдает оформленную ведомость в деканат факультета.

При проведении устного аттестационного испытания в аудитории не должно находиться более восьми обучающихся на одного преподавателя.

Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться программой дисциплины, а также с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой и непрограммируемыми калькуляторами. Время подготовки ответа при сдаче зачёта в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут. При подготовке к устному зачёту обучающийся, как правило, ведёт записи в листе устного ответа, который затем (по окончании зачета) сдаётся преподавателю.

Обучающийся, испытавший затруднения при подготовке к ответу по выбранному им билету, имеет право на дополнительные вопросы с соответствующим продлением времени на подготовку.

Если обучающийся явился на зачёт, и, отказавшись от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в аттестационной ведомости ему выставляется оценка «не зачтено».

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 аттестационных испытаний запрещено. В случае нарушения этого требования, преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «Не зачтено».

Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на занятиях.

Выставление оценок, полученных при подведении результатов промежуточной аттестации, в зачётно-экзаменационную ведомость и зачётную книжку проводится в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачётно-экзаменационную ведомость и в зачётные книжки.

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

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

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

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

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ (ЮУрГАУ-П-02-66/02-16 от 26.10.2016 г.).

Критерии оценки обучающегося (табл.), а также форма его проведения доводятся до сведения обучающихся до начала зачёта. Результат зачёта объявляется обучающемуся непосредственно после его сдачи, затем выставляется в зачётно-экзаменационную ведомость и зачётную книжку.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
1	1. Размеры площадки в волейболе? 2. Размеры площадки в баскетболе? 3. Размеры площадки в мини-футболе? 4. Вес волейбольного мяча, баскетбольного, мини-футбольного? 5. Состав команды в классическом волейболе? 6. Состав команды в баскетболе?	ИД-1 УК-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения

<p>7. Состав команды в мини-футболе? 8. Время необходимое для разминки и разогрева мышц и связок? 9. Продемонстрируйте жесты судьи при нарушении правил игроком? 10. Сколько игровых таймов в баскетболе, волейболе, мини-футболе ? 11. Осуществление начального спортивного отбора для занятий легкой атлетикой 12. Особенности проведения занятий по легкой атлетике в помещении, на воздухе при низкой температуре 13. Анализ техники и методика обучения метанию гранаты. Типичные ошибки в технике и способы их исправления 14. Типовая схема обучения технике бега, прыжков, метаний 15. Основы техники метаний: кинематика звеньев тела и ОЦТ, динамика 16. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе? 17. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе? 18.Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника? 19. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч? 20. Опишите основную стойку волейболиста, баскетболиста, футболиста?</p>	<p>полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
---	---

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
<p>Оценка «зачтено»</p>	<p>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). Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на учебных занятиях.</p>
<p>Оценка «не зачтено»</p>	<p>Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.</p>

