

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета заочного обучения

 Э.Г.Мухамадиев

«18» марта 2019 г.

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.23 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Профиль **Электроснабжение**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения - **заочная**

Челябинск  
2019

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 28.02.2018 г. № 144. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**, профиль - Электроснабжение

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП).

Составитель – доцент Лихачев В.А.

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

«5» марта 2019 г. (протокол №7)

И.о.зав. кафедрой  
«Физическое воспитание и спорт»

Е.В.Улитин

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета заочного обучения

«15» марта 2019 г. (протокол № 5).

Председатель методической комиссии  
факультета заочного образования,  
кандидат технических наук, доцент

А.Н.Козлов

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   | 5  |
| 3.   | Объем дисциплины и виды учебной работы  | 5  |
| 3.1. | Распределение объема дисциплины по видам учебной работы   | 5  |
| 3.2. | Распределение учебного времени по разделам и темам  | 6  |
| 4.   | Структура и содержание дисциплины   | 6  |
| 4.1. | Содержание дисциплины   | 6  |
| 4.2. | Содержание лекций   | 8  |
| 4.3. | Содержание лабораторных занятий   | 9  |
| 4.4. | Содержание практических занятий   | 9  |
| 4.5. | Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся  | 10 |
| 5.   | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине  | 12 |
| 6.   | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  | 12 |
| 7.   | Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины   | 12 |
| 8.   | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины   | 14 |
| 9.   | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  | 14 |
| 10.  | Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 15 |
| 11.  | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине   | 15 |
|      | Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся   | 17 |
|      | Лист регистрации изменений  | 30 |

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: технологической, эксплуатационной, проектной.

**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 |   |
|--|-----------------|---|
| УК-7.1<br>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных | знания          | Обучающийся должен знать: знать основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;<br>– (Б1.О.23-3.1)                            |
|  | умения          | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств<br>- (Б1.О.23-У.1) |

|  |        |  |
|--|--------|--|
| заболеваний  | навыки | Обучающийся должен владеть: навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей<br>(Б1.О.23-Н.1) |
| УК-7.2<br>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | знания | Обучающийся должен знать: знать комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;<br>– (Б1.О.23-З.2)   |
|  | умения | Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>- (Б1.О.23-У.2)  |
|  | навыки | Обучающийся должен владеть: навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>(Б1.О.23-Н.2)   |

## 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 1 зачетные единицы, 72 академических часа. Дисциплина изучается на 1 курсе.

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

| Вид учебной работы                             | Количество часов |
|--|------------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>               | <b>2</b>         |
| В том числе:                                   |                  |
| Лекции (Л)                                     | 2                |
| Практические занятия (ПЗ)                      | -                |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)                      | -                |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b> | <b>66</b>        |
| <b>Контроль</b>                                | <b>4</b>         |
| <b>Итого</b>                                   | <b>72</b>        |

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

| № 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. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания  | 14.5        | 0.5               | -        | -        | 14        | x        |
| 2.                          | Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья . Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 19.5        | 0.5               | -        | -        | 19        | x        |
| 3.                          | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   | 19.5        | 0.5               | -        | -        | 19        | x        |
| 4.                          | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра   | 14.5        | 0.5               | -        | -        | 14        | x        |
|                             | Контроль  | 4           | x                 | x        | x        | x         | 4        |
|                             | <b>Итого</b>  | <b>72</b>   | <b>2</b>          | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>66</b> | <b>4</b> |

## 4. Структура и содержание дисциплины

### 4.1 Содержание дисциплины

#### Теоретический раздел

**Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

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.

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.

**Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

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.

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.

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.

**Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

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.

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.

**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.

#### 4.2. Содержание лекций

| №<br>п/п | Краткое содержание лекции   | Кол-во<br>часов |
|----------|---|-----------------|
| 1.       | <p>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. 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</p> | 0.5             |
| 2.       | <p>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</p>   | 0.5             |



|    |   |          |
|----|---|----------|
|    | <p>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.</p>  |          |
| 6. | <p>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. 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.</p> | 0.5      |
| 8. | <p>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.</p>  | 0.5      |
|    | <b>Итого</b>  | <b>2</b> |

#### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 4.4. Содержание практических занятий

Практические занятия не предусмотрены учебным планом.

## 4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

### 4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

| Виды самостоятельной работы обучающихся           | Количество часов |
|---|------------------|
| Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов | 57               |
| Подготовка к промежуточной аттестации             | 9                |
| <b>Итого</b>                                      | <b>66</b>        |

### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

| № п/п | Наименование тем и вопросов   | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| 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            |
| 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            |
| 3.    | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).   | 4            |
| 4.    | Основы методики самомассажа (Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Место массажа и самомассажа в системе физических упражнений. Основные методики)  | 4            |
| 5.    | Методика коррегирующей гимнастики для глаз.(Основные методики для астигматизма, дальнозоркости и близорукости)  | 4            |
| 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.                              | 4            |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | Самоконтроль.).   |   |
| 7.  | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения (Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности).   | 4 |
| 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 |
| 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).   | 4 |
| 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 |
| 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).  | 4 |
| 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 зачетные требования и нормативы.).                | 4 |
| 13. | Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. (Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта).  | 3 |
| 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 |
| 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).  | 4 |
| 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 |
| 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;  | 3 |

|   |           |
|---|-----------|
| физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня). |           |
| <b>Итого</b>  | <b>66</b> |

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

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

1. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25. Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>
2. Губа В. П. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа; А.В. Родин. Москва: Советский спорт, 2009.- 162 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.
3. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.
4. Родин А. В. Баскетбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин; Д.В. Губа. Москва: Советский спорт, 2009.- 168 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>.

## 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. [Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка \[Электронный ресурс\] / И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур. Москва: Юнити-Дана, 2012.- 432 с. Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573.](http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573)
2. Баскетбол [Электронный ресурс]: основы обучения техническим приемам игры в нападении. Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014.- 40 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631>.
3. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю.А. Брискин; С.П. Евсеев; А.В.

- Передерий. Москва: Советский спорт, 2010.- 316 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>.
4. Губа В. П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности [Электронный ресурс] / В.П. Губа; А.В. Лексаков. Москва: Советский спорт, 2012.- 176 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422>.
  5. Забелина Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] / Л.Г. Забелина; Е.Е. Нечунаева. Новосибирск: НГТУ, 2010.- 59 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993>.
  6. Иванова С. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс]: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова; Р.В. Конькова; Е.В. Сантеева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011.- 150 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>.
  7. Кислица Н. Т. Плавание [Электронный ресурс] / Н.Т. Кислица; В.В. Семянникова. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.- 149 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>.
  8. Лушпа А. А. Плавание [Электронный ресурс] / А.А. Лушпа. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012.- 108 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>.
  9. Шулика Ю. А. Бокс [Электронный ресурс]: Теория и методика / Ю.А. Шулика; А.А. Лавров; С.М. Ахметов. Москва: Советский спорт, 2009.- 768 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210358>.

#### **Дополнительная:**

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.
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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
3. Коренберг В. Б. Лекции по спортивной биомеханике [Электронный ресурс] / В.Б. Коренберг. Москва: Советский спорт, 2011.- 208 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210440>.
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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.
5. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Минникаева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.- 142 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.
6. Мишенькина В. Ф. Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина; И.А. Рогов; О.С. Шалаев; Д.В. Карбанов. Омск: Издательство СибГУФК, 2004.- 116 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903>.
7. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс] / Е.А. Мусатов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011.- 315 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>.
8. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 118 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.
9. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. Москва: Директ-Медиа, 2013.- 160 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

## 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.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>
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.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/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.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/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.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
6. Губа В. П. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа; А.В. Родин. Москва: Советский спорт, 2009.- 162 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.
7. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.
8. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 136 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>.

9. Родин А. В. Баскетбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин; Д.В. Губа. Москва: Советский спорт, 2009.- 168 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>

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

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>

#### **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 308, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм
2. Зал атлетической гимнастики общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике
3. Зал бокса общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу
4. Зал кикбоксинга общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу
5. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике
6. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике и ОФП
7. Лыжная база. общежитие №1, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП и лыжному спорту

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

1. Помещение 303 для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет».

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

1. Тренажёр спортивный «Горка».
2. Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой (7 шт.).
3. Дорожка беговая
4. Стол для армспорта (2 шт.).
5. Стол теннисный (5 шт.).
6. Ринг боксерский.
7. Ковер для борьбы

8. Весы медицинские.
9. Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки – 40 пар.
10. Телевизор.
11. Видеомагнитофон.
12. Музыкальный центр
13. Табло информационное.
14. Табло отсчёта 24-х секунд.

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



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины  | 19 |
| 2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций  | 20 |
| 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 | 21 |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций   | 22 |
| 4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости   | 22 |
| 4.1.1. Тестирование   | 23 |
| 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации   | 25 |
| 4.2.1. Зачет  | 25 |

## 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 |
| УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний | Обучающийся должен знать: знать основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;<br>– (Б1.О.27-3.1) | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств<br>- (Б1.О.27-У.1) | Обучающийся должен владеть: навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей<br>(Б1.О.27-Н.1) | 1.Тестирование                 | 1. Зачет                 |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
| УК-7.2<br>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Обучающийся должен знать: знать комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры – (Б1.О.23-3.2) | Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.О.23-У.2) | Обучающийся должен владеть: навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.О.23-Н.2) |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

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

УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине  |  |   |   |
|-----------------|---|--|---|---|
|                 | Недостаточный уровень   | Достаточный уровень  | Средний уровень   | Высокий уровень   |
| Б1.О.23-3.1     | Обучающийся не знает: основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста | Обучающийся слабо знает: основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста | Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает и понимает: основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста | Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает: основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; |
| Б1.О.23-3.2     | Обучающийся не знает: комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры  | Обучающийся слабо знает: комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры  | Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает и понимает: комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры  | Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает: комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры   |

|             |   |  |   |   |
|-------------|---|--|---|---|
| Б1.О.23-У.1 | Обучающийся не умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств   | Обучающийся слабо умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств   | Обучающийся умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с незначительными затруднениями  | Обучающийся умеет использовать систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств   |
| Б1.О.23-У.2 | Обучающийся не умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры   | Обучающийся слабо умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры   | Обучающийся умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры  | Обучающийся умеет использовать индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры   |
| Б1.О.23-Н.1 | Обучающийся не владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся слабо владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся с небольшими затруднениями владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся свободно владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей |
| Б1.О.23-Н.2 | Обучающийся не владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры   | Обучающийся слабо владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры   | Обучающийся слабо владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры  | Обучающийся свободно владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры   |

**3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, 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.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>
3. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 19 с. - Библиогр.: с. 18.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
4. Губа В. П. Волейбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / В.П. Губа; А.В. Родин. Москва: Советский спорт, 2009.- 162 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210477>.
5. Поваляева Г. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика [Электронный ресурс]: для подготовки к практическим занятиям / Г.В. Поваляева; О.Г. Сыромятникова. Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 144 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888>.
6. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов. Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012.- 136 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>.
7. Родин А. В. Баскетбол в университете [Электронный ресурс]: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе / А.В. Родин; Д.В. Губа. Москва: Советский спорт, 2009.- 168 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476>

#### **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, характеризующих базовый этап формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт», приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

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

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

#### 4.1.1. Тестирование

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимися 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>Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины</p> <p>1. Физическая культура – это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;</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>- некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу</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, закалывающие процедуры;</li> <li>- всё вместе.</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>- физическая подготовка;</li> </ul> <p>5. Физическая подготовка подразделяется на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общую и специальную;</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>- соревновательные и специально подготовительные упражнения</li> </ul> <p>7. Задачи общефизической и специальной физической подготовки в системе физического воспитания:</p> | <p>УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p> |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание спортсменов массовых разрядов;</li> <li>- воспитание спортсменов высших разрядов;</li> <li>- укрепление здоровья, гармоничное развитие личности.</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>- диета, упражнения, правильное дыхание и деятельность</li> </ul> <p>проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</p> <p>9. В спорте выделяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений;</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>- в 1896 г. в Греции</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>- кувырок</li> <li>- толкание ядра</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>- пополнять растроченные калории едой и напитками;</li> <li>- больше активно двигаться;</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>- основная;</li> <li>- подготовительная;</li> <li>- заключительная;</li> <li>- дополнительная</li> </ul> <p>4. Укажите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине;</li> <li>- поднятие ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</li> <li>- прыжки;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> <p>5. Укажите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</li> <li>- повороты и наклоны туловища;</li> <li>- отжимания;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> <p>6. Укажите базовые упражнения для развития мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки;</li> <li>- приседания;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> <p>7. В качестве средств развития гибкости используют:</p> | <p>УК-7.2</p> <p>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> |



|  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамические упражнения с предельной скоростью движения;</li> <li>- скоростно-силовые упражнения;</li> <li>- упражнения на растягивание;</li> <li>- упражнения «ударно-реактивного» воздействия</li> </ul> <p>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>- выносливостью;</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>- скоростной выносливостью;</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>- достижение победы и наилучшего результата.</li> </ul> |  |
|--|--|

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

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

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

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

## 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 работе или декана факультета не допускается.

Форма(ы) проведения зачета (*устный опрос*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в деканате зачетно-экзаменационную ведомость, которая возвращается в деканат после окончания мероприятия в день проведения зачета или утром следующего дня.

Обучающиеся при явке на зачет обязаны иметь при себе зачетную книжку, которую они предъявляют преподавателю.

Во время зачета обучающиеся могут пользоваться с разрешения ведущего преподавателя справочной и нормативной литературой, другими пособиями и техническими средствами.

Время подготовки ответа в устной форме при сдаче зачета должно составлять не менее 20 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 10 минут.

Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины.

Качественная оценка «зачтено», внесенная в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость, является результатом успешного усвоения учебного материала.

Результат зачета в зачетную книжку выставляется в день проведения зачета в присутствии самого обучающегося. Преподаватели несут персональную ответственность за своевременность и точность внесения записей о результатах промежуточной аттестации в зачетно-экзаменационную ведомость и в зачетные книжки.

Если обучающийся явился на зачет и отказался от прохождения аттестации в связи с неподготовленностью, то в зачетно-экзаменационную ведомость ему выставляется оценка «не зачтено».

Неявка на зачет отмечается в зачетно-экзаменационной ведомости словами «не явился».

Нарушение дисциплины, списывание, использование обучающимися неразрешенных печатных и рукописных материалов, мобильных телефонов, коммуникаторов, планшетных компьютеров, ноутбуков и других видов личной коммуникационной и компьютерной техники во время зачета запрещено. В случае нарушения этого требования преподаватель обязан удалить обучающегося из аудитории и проставить ему в ведомости оценку «не зачтено».

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются деканом факультета.

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

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

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

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

| № | 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 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>УК-7.1.<br/>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</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> <p>20. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>21. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.</p> <p>22. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта.</p> <p>23. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>24. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.</p> <p>25. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p>  |   |
|  | <p>1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>2. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>3. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>4. 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>5. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>6. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «физическая культура». Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</p> <p>7. 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>8. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>9. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>10. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>11. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.</p> <p>12. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>13. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p> <p>14. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных</p> | <p>УК-7.2</p> <p>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.</p> <p>15. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.</p> <p>16. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.</p> <p>17. Самоконтроль, его цели и задачи. Основные методы самоконтроля. 39. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>18. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>19. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.</p> <p>20. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.</p> <p>21. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.</p> <p>22. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>23. 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>24. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>25. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> |  |
|--|---|--|

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

| <b>Шкала</b>        | <b>Критерии оценивания</b>   |
|---------------------|--|
| Оценка «зачтено»    | Посещение занятий, знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса или погрешность не принципиального характера в ответе на вопросы) |
| Оценка «не зачтено» | Отсутствие на занятиях без уважительной причины менее 50 %, пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.   |

