

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ**



УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета технического сервиса в  
агропромышленном комплексе

С.А.Барышников

«18» марта 2019 г.

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.40 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **35.03.06** Агроинженерия

Профиль Технический сервис в агропромышленном комплексе

Уровень высшего образования – бакалавриат

Квалификация – бакалавр

Форма обучения - очная

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 23.08.2017 г. № 813. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению 35.03.06 Агроинженерия, профиль – Технический сервис в агропромышленном комплексе.

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 №8).

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

Е.В.Улятин

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией факультета технического сервиса в агропромышленном комплексе

«18» марта 2019 г. (протокол №7).

Председатель методической комиссии  
факультета технического сервиса  
в агропромышленном комплексе,  
доктор филологических наук, доцент

О.И.Халупо

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  | 5  |
| 4.   | Структура и содержание дисциплины   | 6  |
| 4.1. | Содержание дисциплины   | 6  |
| 4.2. | Содержание лекций   | 8  |
| 4.3. | Содержание лабораторных занятий   | 11 |
| 4.4. | Содержание практических занятий   | 11 |
| 4.5. | Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся  | 11 |
| 5.   | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине  | 13 |
| 6.   | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  | 14 |
| 7.   | Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины   | 14 |
| 8.   | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины   | 15 |
| 9.   | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  | 15 |
| 10.  | Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 16 |
| 11.  | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине   | 16 |
|      | Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся   | 18 |
|      | Лист регистрации изменений  | 30 |

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологической, 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 |   |
|--|-----------------|---|
| ИД-2 УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и берегающих технологий с учетом внутренних и | 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.40-3.1)                            |
|  | 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.40-У.1) |

|   |        |   |
|---|--------|---|
| внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | 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 (Б1.О.40-Н.1) |
|---|--------|---|

## 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 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Дисциплина изучается в I семестре.

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

| Вид учебной работы                             | Количество часов |
|--|------------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>               | <b>32</b>        |
| В том числе:                                   |                  |
| Лекции (Л)                                     | <b>32</b>        |
| Практические занятия (ПЗ)                      | -                |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)                      | -                |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b> | <b>40</b>        |
| <b>Контроль</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 | 4           | 2                 | -  | -  | 2  | x        |
|                             | Социально-биологические основы физической культуры                             | 6           | 2                 | -  | -  | 4  | x        |

|    |  |           |           |          |          |           |          |
|----|--|-----------|-----------|----------|----------|-----------|----------|
| 2  | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья   | 6         | 2         | -        | -        | 4         | x        |
| 3  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 4         | 2         | -        | -        | 2         | x        |
| 4  | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания   | 6         | 2         | -        | -        | 4         | x        |
| 5  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями   | 8         | 4         | -        | -        | 4         | x        |
| 6  | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений  | 6         | 2         | -        | -        | 4         | x        |
| 7  | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений  | 8         | 4         | -        | -        | 4         | x        |
| 8  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом   | 8         | 4         | -        | -        | 4         | x        |
| 9  | Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся   | 8         | 4         | -        | -        | 4         | x        |
| 10 | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра  | 8         | 4         | -        | -        | 4         | x        |
|    | Контроль   | x         | x         | x        | x        | x         | x        |
|    | Общая трудоемкость   | <b>72</b> | <b>32</b> | <b>x</b> | <b>x</b> | <b>40</b> | <b>x</b> |

#### 4. Структура и содержание дисциплины

##### 4.1 Содержание дисциплины

###### Теоретический раздел

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

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

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении

совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

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

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

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

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

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

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

#### **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **4.2. Содержание лекций**

| №<br>п/п | Краткое содержание лекции | Кол-во<br>часов |
|----------|---------------------------|-----------------|
|----------|---------------------------|-----------------|



|    |  |   |
|----|--|---|
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.  | 2 |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.  | 2 |
| 3. | Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни   | 2 |
| 4. | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда.   | 2 |
| 5. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим | 2 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия  |   |
| 6.  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.  | 4 |
| 7.  | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система спортивных соревнований обучающихся. Общественные спортивные организации обучающихся. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимся вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.   | 2 |
| 8.  | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта. | 4 |
| 9.  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.  | 4 |
| 10. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП,   | 4 |

|     |   |           |
|-----|---|-----------|
|     | ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).                                   |           |
| 11. | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. | 4         |
|     | <b>Итого</b>  | <b>32</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 | 31               |
| Подготовка к промежуточной аттестации             | 9                |
| <b>Итого</b>                                      | <b>40</b>        |

##### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

| №<br>п/п | Наименование тем и вопросов   | Кол-во<br>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).  | 2               |
| 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). | 2               |
| 3.       | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).   | 2               |
| 4.       | Основы методики самомассажа (Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Место массажа и самомассажа в системе физических упражнений. Основные методики)  | 2               |
| 5.       | Методика корректирующей гимнастики для глаз.(Основные методики для астигматизма, дальнозоркости и близорукости)   | 2               |
| 6.       | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности (Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для женщин. Планирование и управление, границы интенсивности нагрузок. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль.).              | 2               |
| 7.       | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения (Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности).   | 2               |
| 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.  | 2               |
| 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  | 2               |

|     |   |           |
|-----|---|-----------|
|     | задания).(Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности).   |           |
| 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).  | 2         |
| 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).   | 2         |
| 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).  | 2         |
| 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).  | 2         |
| 17. | Приложение А Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. (Понятие «Производственная физическая культура (ПФК), её цели и задачи. Методические основы ПФК. Производственная гимнастика – вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня). | 2         |
|     | <b>Итого</b>  | <b>40</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>.
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. Сантьева. 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. Мелихов В. В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим

- воспитанием в специальных медицинских группах [Электронный ресурс] / В.В. Мелихов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2007.- 123 с.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>.
10. 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.- 189 с.  
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**

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

- КонсультантПлюс (справочные правовые системы);
- Техэксперт (информационно-справочная система ГОСТов);
- «Сельхозтехника» (автоматизированная справочная система).

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

ОС спец. назнач. «Astra Linux Special Edition» с офисной программой LibreOffice (ЮУрГАУ) №РБТ-14/1653-01-ВУЗ от 14.03.2018 (Бессрочная), MyTestXPRo 11.0 Суб. Дог. №



A0009141844/165/44 от 04.07.2017, nanoCAD Электро версия 8.0 локальная № NCEL80-05851 от 23.03.2018, ПО «Maxima» (аналог MathCAD) свободно распространяемое, ПО «GIMP» (аналог Photoshop) свободно распространяемое, ПО «FreeCAD» (аналог AutoCAD) свободно распространяемое, КОМПАС 3D v16 № ЧЦ-15-00053 от 07.05.2015 (лицензия ЧГАА), Вертикаль 2014 № ЧЦ-15-00053 от 07.05.2015, Антивирус Kaspersky Endpoint Security № 17E0-161220-114550-750-604 от 20.12.16 (действует до 12.2018 г.), AutoCAD 2014 (ИАИ) Серийный номер № 560-34750955 от 25.02.2016.(Действует 3 года), МойОфис Стандартный № 138/44 от 03.07.2018 г. (без ограничения срока действия), APM WinMachine 15 № ПТМ-18/01-ВУЗ, Windows 10 HomeSingleLanguage 1.0.63.71, Договор № 1146Ч от 09.12.16, Договор № 1143Ч от 24.10.16 г., Договор № 1142Ч от 01.11.16 г., Договор № 1141Ч от 10.10.16 г., Договор № 1140Ч от 03.10.16 г., Договор № 1145Ч от 06.12.16 г., Договор № 1144Ч от 14.11.16 г. MicrosoftOfficeProfessionalPlus 2010 RussianAcademicOPEN 1 LicenseNoLevel № 47882503 67871967ZZE1212 APMWinMachine 12 №4499 от 15.09.2014 MicrosoftWindowsServerCAL 2012 RussianAcademicOPEN 1 LicenseUserCAL № 61887276 от 08.05.13 года, MicrosoftOffice 2010 RussianAcademicOPEN 1 LicenseNoLevel №47544515 от 15.10.2010.

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

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

Зал спортивных игр аудитория № 301. 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 75.

Зал атлетической гимнастики общежитие №5, Зал бокса общежитие №5, Зал кикбоксинга общежитие №5 Зал аэробики общежитие №4, Зал аэробики общежитие №4, Лыжная база. Общежитие №1.

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

ауд. № 423, № 427. 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, 75;

ауд. № 149, 454080, г. Челябинск, ул. Сони Кривой, 48.

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

Тренажёр спортивный «Горка». Тренажеры для занятий атлетической гимнастикой - 8 шт., стол для армспорта - 2 шт. Стол теннисный - 4 шт. Ринг боксерский – 1 шт.. Весы медицинские – 1 шт.. Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки – 60 пар. Телевизор – 1 шт., видеомagneтофон – 1 шт., Табло информационное – 1 шт.. Табло отсчёта 24-х секунд -1шт.

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

ПК DUAL-G2010/ЖК18,5 – 15 шт., ПК P-4/1GB/160Gb/монитор 17 – 1 шт., Проектор Acer – 1 шт., Экран Matte – 1 шт. проектор BenQ – 1 шт., экран ECONOMY – 1 шт. системный блок – 8 шт. монитор – 8 шт.

Выход в Интернет, внутривузовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины  | 20 |
| 2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций  | 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. Тегирование  | 22 |
| 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации   | 24 |
| 4.2.1. Зачет  | 24 |

## 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-2 УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Обучающийся должен знать: знать основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – (Б1.О.40-3.1) | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1.О.40-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 (Б1.О.40-Н.1) | 1.Тестирование                 | 1. Зачет                 |

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

ИД-2 УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине |  |  |   |
|-----------------|--|--|--|---|
|                 | Недостаточный уровень  | Достаточный уровень                        | Средний уровень                          | Высокий уровень                                     |
| Б1.О.40-3.1     | Обучающийся не знает: основы физической                        | Обучающийся слабо знает: основы физической | Обучающийся с незначительными ошибками и | Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности |

|             |   |  |   |   |
|-------------|---|--|---|---|
|             | культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста   | культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста  | отдельными пробелами знает и понимает: основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста  | знает: основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;   |
| Б1.О.40-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.40-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 |

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

| № | Оценочные средства | Код и наименование |
|---|--------------------|--------------------|
|---|--------------------|--------------------|

|    | Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины  | индикатора компетенции   |
|----|---|--|
| 1. | <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, закаливающие 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> <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 проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</li> </ul> <p>9. В спорте выделяют:</p> | <p>ИД-2 УК-7.<br/>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</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> |  |
|---|--|

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><b>1 семестр</b></p> <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</p> | <p>ИД-2 ук-7.</p> <p>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий</p> |

|   |  |
|---|--|
| <p>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>18. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.</p> <p>19. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.</p> <p>20. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>21. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>22. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной</p> | <p>реализации конкретной профессиональной деятельности</p> |
|---|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>направленности.</p> <p>23. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.</p> <p>24. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p><b>3 семестр</b></p> <p>1. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>2. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.</p> <p>3. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта.</p> <p>4. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «физическая культура». Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.</p> <p>5. 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>6. Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.</p> <p>7. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза.</p> <p>8. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся.</p> <p>9. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений.</p> <p>10. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>11. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи.</p> <p>12. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.</p> <p>13. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля.</p> <p>14. Самоконтроль, его цели и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>15. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>16. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> <p>17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.</p> |  |
|--|--|--|

|   |  |
|---|--|
| <p>18. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.</p> <p>19. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.</p> <p>20. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.</p> <p>21. 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>22. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>23. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.</p> <p>24. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p> <p>25. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.</p> <p>50. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p> |  |
|---|--|

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

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

