

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шатин Иван Андреевич  
Должность: Директор Института агроинженерии  
Дата подписания: 06.09.2023 16:26:20  
Уникальный программный ключ:  
da057a02db1732c5528ebed7a8e71c9119d58781

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института агроинженерии  
 И.А. Шатин

«25» апреля 2023 г.

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

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.40 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**  
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия  
Направленность Организация обслуживания транспорта и логистика в  
агропромышленном комплексе

Уровень высшего образования – бакалавриат  
Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очная

Челябинск  
2023



Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации/Министерства науки и высшего образования Российской Федерации (в соответствии с ФГОС ВО) 23.08.2017 г. № 813. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.06 Агроинженерия, направленность – Организация обслуживания транспорта и логистика в агропромышленном комплексе.**

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

Составитель – старший преподаватель Прохоров В.В.

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

11 апреля 2023 г. (протокол № 8).

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

С.А. Нестерова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией Института агроинженерии

21 апреля 2023 г. (протокол № 5)

Председатель методической комиссии  
Института агроинженерии ФГБОУ ВО  
Южно-Уральский ГАУ,  
кандидат технических наук

Е.А. Лещенко

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1.	Цель и задачи дисциплины	4
1.2.	Компетенции и индикаторы их достижений	4
2.	Место дисциплины в структуре ОПОП	5
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	6
3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	6
3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	7
4.	Структура и содержание дисциплины, включающие практическую подготовку	8
4.1.	Содержание дисциплины	8
4.2.	Содержание лекций	9
4.3.	Содержание лабораторных занятий	11
4.4.	Содержание практических занятий	12
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	12
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	14
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	14
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	15
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	15
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	16
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	17
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	18
	Лист регистрации изменений	31

# 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.

**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:**

- обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к здоровью, системы нравственных ценностей здорового образа жизни и активной жизненной позиции, исключающей саморазрушающее поведение;
- изучение современных здоровьесберегающих технологий и формирование навыков их применения в собственной жизнедеятельности;
- овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности;
- адаптация организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- получение знаний и практических навыков самоконтроля при наличии нагрузок различного характера, правилам личной гигиены, рационального режима труда и отдыха;
- получение навыков работы на аппаратно-программных средствах и диагностическом оборудовании, позволяющих определять индивидуальные психофизиологические особенности человеческого организма, позволяющие снижать утомляемость в процессе профессиональной деятельности и повышать качество ее результатов;
- изучение различных стратегий, а также социальных, медицинских, педагогических, психологических и информационных технологий первичной, вторичной, третичной профилактики нарушения здоровья человека;
- формирование и развитие мотивации к участию в волонтерском молодежном движении в области пропаганды здорового образа жизни, а также предупреждения отклоняющегося поведения.

## 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 здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	знания	Обучающийся должен знать: ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда – (Б1.О.40-З.1)
	умения	Обучающийся должен уметь: оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды - (Б1.О.40-У.1)
	Навыки	Обучающийся должен владеть: различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровые берегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий - (Б1.О.40-Н.1)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

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

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

- Федеральный Закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ (ред. от 06.03.2019) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 1101-р);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. N 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 г. N 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 18.03.2014 г. N 06-281 «О направлении требований»

### 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

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

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1 семестре

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

Вид учебной работы	Количество часов		
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения	по очно-заочной форме обучения
<b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*</b>	<b>16</b>	-	-
Лекции (Л)	16	-	-
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-

Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>56</b>	-	-
<b>Контроль</b>	-	-	-
<b>Итого</b>	<b>72</b>	-	-

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

#### Очная форма обучения

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



	Контроль	х	х	х	х	х	х
	Общая трудоемкость	<b>72</b>	<b>16</b>	х	х	<b>56</b>	х

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

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

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

#### 4.1 Содержание дисциплины

##### Теоретический раздел

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

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

##### **Здоровье человека, здоровый образ жизни**

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

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

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

##### **Основа здорового образа жизни обучающихся**

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

##### **Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.**

##### **Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

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

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

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

### **Индивидуальные программы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья**

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

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

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

### **Оздоровительная физическая культура.**

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

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

Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.

### **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. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

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

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

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

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

## **4.2. Содержание лекций**

### **Очная форма обучения**

№ п/п	Краткое содержание лекций	Количество часов	Практическая подготовка
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности; ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни; основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	1	+
2.	Здоровье человека, здоровый образ жизни. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности).	1	+
3.	Психофизиологические (биологические) основы здоровья. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень, качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса.	1	+
4.	Основы здорового образа жизни обучающихся. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи.	1	+
5.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения обучающихся, повышения эффективности учебного труда.	1	+
6.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	1	+
7.	Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.	2	+

8.	Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений. Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация. Развитие молодежного волонтерского движения.	1	+
9.	Оздоровительная физическая культура. Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. Рекреационная направленность, восстановительная направленность. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.	1	+
10.	Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья. Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.	2	+
11.	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. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.	2	+
12.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение, цели, задачи, средства ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.	1	
13.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.	1	
	<b>Итого</b>	<b>16</b>	<b>5%</b>

### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 4.4. Содержание практических занятий

Практические занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

##### 4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов		
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения	по очно-заочной форме обучения
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	47	-	-
Подготовка к промежуточной аттестации	9	-	-
<b>Итого</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

##### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов		
		по очной форме обучения	по заочной форме обучения	по очно-заочной форме обучения
1.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Основы обучения движениям при различных видах ограничения здоровья: ходьба, передвижение на лыжах, плавание.	3	-	-
2.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Динамика работоспособности студентов и факторы, её определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда.	3	-	-
3.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.	3	-	-

4.	Основы методики самомассажа. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Место массажа и самомассажа в системе физических упражнений. Основные методики.	3	-	-
5.	Методика корректирующей гимнастики для глаз. Основные методики для астигматизма, дальнозоркости и близорукости.	3	-	-
6.	Методики и основные принципы лечебной физкультуры. Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика	3	-	-
7.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Планирование и управление, границы интенсивности нагрузок. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль.	3	-	-
8.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности.	3	-	-
9.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	3	-	-
10.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.	4	-	-
11.	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	3	-	-
12.	Методы самооценки специальной физической подготовленности (тесты, контрольные задания). Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.	3	-	-
13.	Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью занятий.	4	-	-

14.	Основы методики организации судейства по различным видам спорта. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований.	3	-	-
15.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения)	3	-	-
16.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Характеристики зон. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечной релаксации.	3	-	-
17.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Определение понятия ППФП её цели и задачи. Основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Система контроля ППФП).	3	-	-
18.	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.	3	-	-
	<b>Итого</b>	<b>56</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
2. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 219 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
3. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Минникаева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.- 142 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.
4. Манжелей И. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход / И.В. Манжелей; Е.А. Симонова. М.|Берлин: Директ-Медиа, 2015.- 183 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.

### Дополнительная:

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.
2. Ланда, Б. Х. Диагностика физического состояния : обучающие методика и технология : учебное пособие / Б. Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216>
3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>
4. Марков, К.К. Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. – 220 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063> (Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2841-2. – Текст : электронный.
5. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>

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

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



## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (13 назв.) .— 0,2 МВ .— [Доступ из локальной сети: http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf)
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : Метод. указ. для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (профиль Производственный менеджмент) / сост.: Романов И. А., Лихачев В. А. ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2019 .— 27 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 25-26 (10 назв.) .— 0,8 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>.
3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 26 с. — Библиогр.: с. 24-25 (17 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети.  
Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
4. Касымов, Ф. Ф. Педагогическая технология формирования физической культуры личности студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016 .— 119 с. : ил. — Библиогр.: с. 108-118 (130 назв.) .— 0,7 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/5.pdf>
5. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 19 с. — Библиогр.: с. 18 (7 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
6. Черкасова, И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие : [16+] / И. В. Черкасова, О. Г. Богданов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 128 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>
7. Кулешов В. К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие : [16+] / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>

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

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

- Техэксперт (информационно-справочная система ГОСТов);
- «Сельхозтехника» (автоматизированная справочная система).
- My TestX Pro11.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

MyTestXPRo 11.0

MicrosoftWindowsPRO 10 RussianAcademicOLP 1LicenseNoLevelLegalizationGetGenuine

Офисное программное обеспечение Microsoft OfficeStd 2019 RUSOLPNLAcdmc

Kaspersky Endpoint Security Антивирусное программное обеспечение

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

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

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

1. Зал спортивных игр 301, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по спортивным играм

2. Зал атлетической гимнастики общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по атлетической гимнастике

3. Зал бокса общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по боксу

4. Зал кикбоксинга общежитие №5, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу

5. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике

6. Зал аэробики общежитие №4, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по аэробике и ОФП

7. Лыжная база общежитие №1, оснащенный оборудованием и спортивным инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП и лыжному спорту

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

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

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

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

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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины	20
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	21
3. Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	22
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	23
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки	24
4.1.1. Реферат	24
4.1.2. Тестирование	25
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	26
4.2.1. Зачет	26

## 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: ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда – (Б1.О.40-3.1)	Обучающийся должен уметь: оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды - (Б1.О.40-У.1)	Обучающийся должен владеть: различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средств физиоздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий (Б1.О.40-Н.1)	1. Реферат 2. Тестирование	1. Зачет

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

ИД-2.УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих 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-З.1	Обучающийся не знает ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Обучающийся слабо знает ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда	Обучающийся знает и понимает ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда с незначительными ошибками и отдельными пробелами	Обучающийся знает ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда с требуемой степенью полноты и точности
Б1.О.40-У.1	Обучающийся не умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно	Обучающийся слабо умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддержи-	Обучающийся умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и разви-	Обучающийся умеет оценить и применить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно

	поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	вать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	вать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды с незначительными затруднениями	поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
Б1.О.40-Н.1	Обучающийся не владеет навыками применения различных современных понятий в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средств оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровые берегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий	Обучающийся слабо владеет навыками применения различных современных понятий в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средств оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровые берегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий	Обучающийся владеет навыками применения различных современных понятий в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средств оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровые берегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий с незначительными затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками применения различных современных понятий в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средств оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровые берегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий

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

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (13 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : Метод. указ. для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (профиль Производственный менеджмент) / сост.: Романов И. А., Лихачев В. А. ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2019 .— 27 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 25-26 (10 назв.) .— 0,8 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>.
3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 26 с. — Библиогр.: с. 24-25 (17 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети.  
Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
4. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.
5. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
6. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>
7. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>

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

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, по дисциплине «Физическая культура и спорт»(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья),приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.



#### 4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки

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

##### 4.1.1. Реферат

Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья предусмотрено написание реферата. Тема реферата определяется преподавателем для каждого обучающегося индивидуально. Реферат выполняется на стандартных листах формата А-4 в печатном варианте, либо в рукописном виде (в порядке исключения). Текст работы набирается через 1,5 межстрочных интервалов, шрифт – 14. В тексте необходимо делать ссылки на литературные источники, а в конце работы привести список использованной литературы. Объем работы не менее 10-15 страниц.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	
<b>Темы рефератов</b>		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ИД-2.УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сохраняющих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
2.	Здоровье человека, здоровый образ жизни	
3.	Психофизиологические (биологические) основы здоровья	
4.	Основы здорового образа жизни студента	
5.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	
6.	Диагностика и самодиагностика состояния организма человека	
7.	Индивидуальные программы занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья	
8.	Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений	
9.	Оздоровительная физическая культура.	
10.	Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья	
11.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	
12.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	
13.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	
14.	История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР.	
15.	История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России	

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

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	Содержание реферата соответствует заданию. Реферат имеет

	логичное, последовательное изложение материала. Усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса.
Оценка «не зачтено»	Содержание реферата не соответствует заданию. Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при изложении материала.

#### 4.1.2. Тестирование

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

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	
1.	<p>1. Физическая культура – это:</p> <p><b>+ часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;</li> <li>- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;</li> </ul> <p>2. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</p> <p><b>+ некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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> </ul> <p><b>+ всё вместе.</b></p> <p>4. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое состояние;</li> <li>- физическая нагрузка</li> </ul> <p><b>+ физическая подготовка;</b></p> <p>5. Физическая подготовка подразделяется на:</p> <p><b>+ общую и специальную;</b></p>	<p>ИД-2.УК-7</p> <p>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальную и подготовительную;</li> <li>- подготовительную и общую.</li> <li>6. Укажите, что является основными средствами специальной физической подготовки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- обще подготовительные, специальные упражнения;</li> <li>- игровые упражнения, упражнения из других видов спорта;</li> <li>+ <b>соревновательные и специально подготовительные упражнения</b></li> </ul> </li> <li>7. Задачи общефизической и специальной физической подготовки в системе физического воспитания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание спортсменов массовых разрядов;</li> <li>- воспитание спортсменов высших разрядов;</li> <li>+ <b>укрепление здоровья, гармоничное развитие личности.</b></li> </ul> </li> <li>8. Спорт это: <ul style="list-style-type: none"> <li>- диета, упражнения, правильное дыхание;</li> <li>- физические упражнения и тренировки;</li> <li>+ <b>диета, упражнения, правильное дыхание и деятельность проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</b></li> </ul> </li> <li>9. В спорте выделяют: <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений;</b></li> <li>- Олимпийский, дворовый, любительский;</li> <li>- любительский, профессиональный, массовый</li> </ul> </li> <li>10. Первые Олимпийские игры современности были проведены <ul style="list-style-type: none"> <li>+ <b>в 1896 г. в Греции</b></li> <li>- в 1928 г. в Москве</li> <li>- в 1734 г. в Риме</li> </ul> </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 (% правильных ответов)
Оценка 5 (отлично)	80-100
Оценка 4 (хорошо)	70-79
Оценка 3 (удовлетворительно)	50-69
Оценка 2 (неудовлетворительно)	Менее 50

## 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 4.2.1. Зачет

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по разделам дисциплины. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»; оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» в случае дифференцированного зачета.

Зачет проводится по окончании чтения лекций и выполнения лабораторных (практических) занятий. Зачет принимается преподавателями, проводившими лабораторные (практические) занятия, или читающими лекции по данной дисциплине. В случае отсутствия ведущего преподавателя зачет принимается преподавателем, назначенным распоряжением заведующего кафедрой. С разрешения заведующего кафедрой на зачете может присутствовать преподаватель кафедры, привлеченный для помощи в приеме зачета.

Присутствие на зачете преподавателей с других кафедр без соответствующего распоряжения ректора, проректора по учебной, воспитательной работе и молодежной политике, заместителя директора института по учебной работе не допускается.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются заместителем директора института по учебной работе.

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

Допускается с разрешения заместителя директора института по учебной работе досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

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

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	
1.	<p>1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая и функциональная подготовленность.</p> <p>2. Двигательная активность. Профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.</p> <p>3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p> <p>4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические и биохимические функции.</p> <p>5. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека.</p> <p>6. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень, качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса.</p> <p>7. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности.</p> <p>8. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности).</p> <p>9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.</p> <p>10. 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. Мировоззренческие проблемы современной молодежи.</p> <p>12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p>13. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>14. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека</p> <p>15. Врачебный контроль, его содержание.</p> <p>16. Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>17. Психолого-педагогическое сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>18. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность,</p>	ИД-2 УК-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

	<p>индивидуализация нагрузок, комплексность.</p> <p>19. Мейнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений. Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение студентов с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация.</p> <p>20. Развитие студенческого волонтерского движения.</p> <p>21. Оздоровительная физическая культура. Направления и подходы к составлению оздоровительных программ.</p> <p>22. Рекреационная направленность, восстановительная направленность.</p> <p>23. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.</p> <p>24. Профилактика нарушения здоровья. Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья.</p> <p>25. Пограничные состояния здоровья.</p> <p>26. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения.</p> <p>27. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.</p> <p>28. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>29. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>30. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>31. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>32. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.</p> <p>33. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>34. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>35. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.</p> <p>36. Определение, цели, задачи, средства ППФП.</p> <p>37. Место ППФП в системе физического воспитания студентов</p> <p>38. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.</p> <p>40. 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»	1. Посещение занятий не менее 90 %. Знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие

	<p>малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса.</p> <p>2. Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья – реферат с оценкой «зачтено» Допускается на зачете защита реферата с оценкой «не зачтено».</p>
Оценка «не зачтено»	<p>1. Отсутствие на занятиях без уважительной причины менее 90% пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.</p> <p>2. Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья – реферат с оценкой «не зачтено»</p>

