


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шатин Иван Андреевич
Должность: Директор Института агроинженерии
Дата подписания: 10.01.2024 11:14:12
Уникальный идентификатор:
da057a02db1732c5528ebd3a8e21c9119d58781

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
ЧЕЛЯБИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института агроинженерии
 И.А. Шатин

«25» апреля 2023 г.

Кафедра «Социально-гуманитарные дисциплины и русский язык как иностранный

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.18 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Направление подготовки **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**

Направленность **Электроснабжение**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная, заочная**

Челябинск
2023

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (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) 28.02.2018 г. № 144. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, направленность - Электроснабжение

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) и инвалидов.

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	6
3.	Объем дисциплины и виды учебной работы	6
3.1.	Распределение объема дисциплины по видам учебной работы	7
3.2.	Распределение учебного времени по разделам и темам	7
4.	Структура и содержание дисциплины, включающие практическую подготовку	8
4.1.	Содержание дисциплины	8
4.2.	Содержание лекций	11
4.3.	Содержание лабораторных занятий	12
4.4.	Содержание практических занятий	12
4.5.	Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся	15
5.	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	17
6.	Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	18
7.	Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины	18
8.	Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины	19
9.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	19
10.	Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем	20
11.	Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине	20
	Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся	22
	Лист регистрации изменений	38

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

1.1. Цель и задачи дисциплины

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

Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- 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 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	знания	Обучающийся должен знать: знать комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – (Б1.В.18-3.2)
	умения	Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.В.18-У.2)
	Навыки	Обучающийся должен владеть: навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры- (Б1.В.18-Н.2)
ИД-1.УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	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.В.18-3.1)
	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.В.18-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 сберегающими 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.В.18-Н.1)

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) относится к части формируемой участниками образовательных отношений профессиональной образовательной программы бакалавриата.

Настоящая рабочая программа по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (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. Объем дисциплины и виды учебной работы

Объем дисциплины составляет- зачетных единиц (ЗЕТ),:

- очная форма обучения – 336 академических часов (далее часов).
- заочная форма обучения - 338 академических часов.

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 1, 2, 3, 4.5, 6 семестрах
- заочная форма обучения на 1 курсе

3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов		
	по очной форме обучения	по заочной форме обучения	по очно-заочной форме обучения
Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*	336	6	-
Лекции (Л)	-	6	-
Практические занятия (ПЗ)	336	-	-
Лабораторные занятия (ЛЗ)	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся (СР)	-	328	-
Контроль	-	4	-
Итого	336	338	-

3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

Очная форма обучения

№ тем	Наименование раздела и темы	Всего часов	в том числе				
			контактная работа			СР	контроль
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	74	-	-	74	-	х
2.	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	70	-	-	70	-	х
3.	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	60	-	-	60	-	х
4.	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	100	-	-	100	-	х
5.	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	18	-	-	18	-	х
6.	Производственная гимнастика	14	-	-	14	-	х
	Контроль	х	х	х	х	х	х
	Итого	336	-	-	336	-	х

Заочная форма обучения

№ тем	Наименование разделов и тем	Всего часов	в том числе		
			контактная работа		

ы		в	л	лз	пз	ср	
1	2	3	4	5	6	7	8
Раздел 1. Теоретический раздел							
1.1	Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.	2	2	-	-	-	х
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	2	-	-	-	х
1.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся	2	2	-	-	-	х
	Итого	6	6	-	-	-	х
Раздел 2. Практический							
2.1	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)	66	-	-	-	66	х
2.2	Спортивные игры (адаптивные формы и виды)	66	-	-	-	66	х
2.3	Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)	44	-	-	-	44	х
2.4	Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика	98	-	-	-	98	х
2.5	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)	24	-	-	-	24	х
2.6	Производственная гимнастика	24	-	-	-	24	х
	Общая трудоемкость	328	-	-	-	328	х
	Контроль	4	х	х	х	х	4
	Итого	338	6	-	-	328	4

4. Структура и содержание дисциплины, включающие практическую подготовку

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

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

4.1 Содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретический

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.

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) 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).

Раздел Практический

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Практический материал разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом необходимого индивидуального дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия определяются преподавателем для каждого обучающегося с учетом его заболевания и состоянием здоровья.

Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)

Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами и др.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга.

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.

Упражнения на координацию движений.

Спортивные игры (адаптивные формы и виды)

Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой и тактикой игры. Способы владения мячом и отъемом мяча. Индивидуальные упражнения и упражнения в парах. Адаптивные игры: бочче, голбол и другие.

Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них.

Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)

Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика

Обучение совершенствованию техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и центральной нервной системы;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.

Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.

Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)

Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. Согласование силовых упражнений с дыханием. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Производственная гимнастика

Средства и методы производственной гимнастики. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.

4.2. Содержание лекций

Очная форма обучения

Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.

Заочная форма обучения

№ п/п	Краткое содержание лекций	Количество часов	Практическая подготовка
1.	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.	2	+
2.	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	+
3.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего	2	=

	бакалавра; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам).		
	Итого	6	5%

4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4. Содержание практических занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование практических занятий	Количество часов	Практическая подготовка
1.	<p>Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, с предметами и др.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи). - Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. - Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. - Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга. - Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. - Упражнения на координацию движений. 	74	+
2.	<p>Спортивные игры (адаптивные формы и виды)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. - Общие и специальные упражнения игрока. - Основные приемы овладения техникой и тактикой игры. - Способы владения мячом и отъемом мяча. - Индивидуальные упражнения и упражнения в парах. - Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. - Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них. 	70	+

3.	<p>Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. - Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. - Бег и его разновидности. - Бег трусцой. - Спортивная ходьба Методические особенности обучения. - Скандинавская ходьба. 	60	+
4.	<p>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика</p> <p>Обучение совершенствованию техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и центральной нервной системы; органов дыхания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. - Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). - Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой. - Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др. - Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. - Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. - Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. - Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. - Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. - Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики. 	100	+
5.	<p>Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. - Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. - Согласование силовых упражнений с дыханием. - Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. - Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. 	18	+

6.	Производственная гимнастика - Средства и методы производственной гимнастики. - Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. - Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.	14	+
Итого		336	5%

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	-	299	-
Выполнение контрольной работы	-	20	-
Подготовка к промежуточной аттестации	-	9	-
Итого	-	328	-

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.	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды) Общая физическая подготовка (ОФП), совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые упражнения, обще-развивающие упражнения без предметов, с предметами и др. - Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением, (гантели, набивные мячи).	-	66	-

	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. - Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. - Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Использование гимнастических упражнений, элементов йоги, пилатеса, стретчинга. - Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. - Упражнения на координацию движений. 			
2.	<p>Спортивные игры (адаптивные формы и виды)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис. - Общие и специальные упражнения игрока. - Основные приемы овладения техникой и тактикой игры. - Способы владения мячом и отъемом мяча. - Индивидуальные упражнения и упражнения в парах. - Адаптивные игры: бочче, голбол и другие. - Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий. Доступные виды эстафет: с предметами и без них. 	-	66	-
3.	<p>Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. - Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции. - Бег и его разновидности. - Бег трусцой. - Спортивная ходьба Методические особенности обучения. - Скандинавская ходьба. 	-	44	-

4.	<p>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика</p> <p>Обучение совершенствованию техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний: нарушений опорно-двигательного аппарата; желудочно-кишечного тракта и почек; нарушений зрения; нарушений слуха; сердечнососудистой системы и центральной нервной системы; органов дыхания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Обучение комплексам упражнений для профилактики различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике йоги, бодифлекс, А.Стрельниковой, К.Бутейко и др.) направленные на активизацию дыхательной и сердечнососудистой системы. - Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). - Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой. - Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др. - Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента. - Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др. - Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. - Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. - Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья. - Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики. 	-	98	-
----	---	---	----	---

6.	Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды) - Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. - Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером. - Согласование силовых упражнений с дыханием. - Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. - Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических 17рчеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.	-	24	-
7.	Производственная гимнастика - Средства и методы производственной гимнастики. - Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей. - Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов.	-	24	-
Итого		-	328	-

* ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка включена в каждое занятие в объеме 30 % от общего времени.

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 электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ. и

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 RUSOLPNLAcadm

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	24
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций	25
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	27
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций	28
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки	28
4.1.1. Контрольные тесты (очная форма обучения)	29
4.1.2. Реферат (очная форма обучения)	30
4.1.3. Тестирование (очная, заочная формы обучения)	31
4.1.4. Контрольная работа (заочная форма обучения)	34
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	35
4.2.1. Зачет	35
4.2.1.1. Требования к зачету (очная форма обучения)	36
4.2.1.2. Требования к зачету (заочная форма обучения)	37

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 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Обучающийся должен знать комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – (Б1.В.18-3.2)	Обучающийся должен уметь применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.В.18-У.2)	Обучающийся должен владеть навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.В.18-Н.2)	1.Контрольные тесты 2.Реферат 3.Тестирование	1. Зачет
ИД-1.УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	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 профессиональ-	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.В.18-У.1)	Обучающийся должен владеть различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средств взаимоздоровления 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 сберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность,		

	ной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда – (Б1.В.18-3.1)		настойчивость, самообладание, и т.п) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий (Б1.В.18-Н.1)		
--	---	--	--	--	--

2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций

ИД-2.УК-7.Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.В.18-3.1	Обучающийся не знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Обучающийся слабо знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры	Обучающийся знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры с незначительными ошибками и отдельными пробелами	Обучающийся знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры с требуемой степенью полноты и точности
Б1.В.18-У.1	Обучающийся не умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Обучающийся слабо умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Обучающийся умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры с незначительными затруднениями	Обучающийся умеет использовать индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
Б1.В.18-Н.1	Обучающийся не владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры	Обучающийся слабо владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры	Обучающийся владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры с небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры

ИД-1.УК-7. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.В.18-3.2	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 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.В.18-У.2	Обучающийся не умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений	Обучающийся слабо умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в про-	Обучающийся умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических уп-	Обучающийся умеет оценить и применить оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физичес-

	для адаптаций организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	цессе прикладных физических упражнений для адаптаций организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды	ражнений для адаптаций организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды с незначительными затруднениями	ких упражнений для адаптаций организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды
Б1.В.18-Н.2	Обучающийся не владеет навыками применения различных современных понятий в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средстввмиоздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональномиспользовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье сберегающими 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, средстввмиоздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональномиспользовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье сберегающими 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, средстввмиоздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональномиспользовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье сберегающими 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 действийс небольшими затруднениями	Обучающийся свободно владеет навыками применения различных современных понятий в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средстввмиоздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональномиспользовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровье сберегающими 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» 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 качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; контрольных тестов, тестов профессионально-прикладной физической подготовки, контрольных нормативов (обязательных тестов) и контрольных упражнений, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов разных учебных групп по видам спорта (элективных курсов) по профессионально-прикладной физической подготовке бакалавров и специалистов.

4.1.1. Контрольные тесты и требования (очная форма обучения)

Контрольные тесты сдаются обучающимися в течение семестра. Критерии оценки (табл.) доводятся до сведения обучающегося в начале занятий. Система оценки результативности занятий и требований к освоению обучающимися с ограниченными возможностями здоровья дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) имеют свою специфику. Их содержание разработано с учетом возможностей обучающихся и целей занятий. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья сдают контрольные тесты допустимые при их заболеваниях и оцениваются «выполнил» и «не выполнил». Шкала и критерии оценивания приведены в таблице

№	Оценочные средства Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины	Оценка		Код и наименование индикатора компетенции
		«выполнил»	«не выполнил»	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях (девушки)	Выполнение упражнения, с учетом возможностей, не менее 5 раз	Выполнение упражнения, с учетом возможностей, менее 5 раз	ИД-1.УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)			
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены			
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (юноши)			
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в см. от кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость))			
6.	Отжимание от стены из исходного положения стоя на вытянутые руки (девушки)			
7.	Плавание (без учета времени; длина дистанции от уровня подготовленности)			
8.	Составление комплекса упражнений утренней гимнастики	Составление комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Составление комплекса упражнений без учета заданных параметров	ИД-2.УК-7 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
9.	Проведение комплекса упражнений утренней гимнастики	Проведение комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Проведение комплекса упражнений без учета заданных параметров	
10.	Составление комплекса упражнений с учетом особенностей заболевания занимающегося	Составление комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Составление комплекса упражнений без учета заданных параметров	
11.	Составление комплекса производственной гимнастики с учетом особенностей будущей профессии	Составление комплекса упражнений с учетом заданных параметров	Составление комплекса упражнений без учета заданных параметров	

4.1.2. Реферат (очная форма обучения)

Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья предусмотрено написание реферата. Тема реферата определяется преподавателем для каждого студента 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	
Темы рефератов		ИД-1.УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний ИД-2.УК-7 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры
1.	Спорт в жизни человека и общества.	
2.	Оценка физического развития, функционального и психического состояния.	
3.	Физические качества спортсмена.	
4.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	
5.	Современные виды спорта и физической культуры.	
6.	Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.	
7.	Аутогенная тренировка.	
8.	Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.	
9.	Взаимосвязь физической и умственной деятельности.	
10.	Диеты: мифы и реальность.	
11.	Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.	
12.	Естественные методы оздоровления.	
13.	Методы очищения организма.	
14.	Методы снятия напряженности при занятиях на компьютере.	
15.	Точечный массаж при респираторных заболеваниях.	
16.	Системы дыхательного тренинга по К.П.Бутейко.	
17.	Системы дыхательного тренинга по А.Н.Стрельниковой.	
18.	Роль лечебной физкультуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.	
19.	Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК.	
20.	Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК.	
21.	Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК.	
22.	Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК.	
23.	Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.	
24.	Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом	
25.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.	
26.	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	
27.	Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления	

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.

4.1.3. Тестирование (очная, заочная форма обучения)

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

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	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. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - долго отдыхать после каждого упражнения; - пополнять растроченные калории едой и напитками; + больше активно двигаться; + правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу <p>2. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> + основная; + подготовительная; + заключительная; - дополнительная <p>3. Укажите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)</p> <ul style="list-style-type: none"> + поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине; + поднятие ног и туловища в области «таза» лежа на спине; - прыжки; - подтягивание в висе на перекладине <p>4. Укажите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднятие ног и туловища в области «таза» лежа на спине; - повороты и наклоны туловища; + отжимания; 	<p>ИД-2.УК-7</p> <p>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p>

	<p>+ подтягивание в висе на перекладине</p> <p>5. Укажите базовые упражнения для развития мышц ног:</p> <p>+ прыжки;</p> <p>+ приседания;</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</p> <p>- подтягивание в висе на перекладине</p> <p>6. В качестве средств развития гибкости используют:</p> <p>- динамические упражнения с предельной скоростью движения;</p> <p>- скоростно-силовые упражнения;</p> <p>+ упражнения на растягивание;</p> <p>- упражнения «ударно-реактивного» воздействия</p> <p>7. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных упражнений:</p> <p>- да, в малом темпе;</p> <p>+ нет;</p> <p>- да, под присмотром тренера;</p> <p>- да, самостоятельно.</p> <p>8. Укажите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:</p> <p>- быстрое достижение оздоровительного эффекта;</p> <p>- монотонность занятий ходьбой;</p> <p>+ можно заниматься в любом возрасте;</p> <p>+ легко дозировать нагрузку по самочувствию.</p> <p>9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения при длительной работе за компьютером:</p> <p>+ выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;</p> <p>+ выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;</p> <p>- ничего не делать;</p> <p>- подвинуть ближе монитор компьютера.</p> <p>10. Какое давление считается нормальным</p> <p>- 110/60;</p> <p>- 100/90;</p> <p>- 200/90;</p> <p>+ 120/70.</p>	
2.	<p>1. Физическая культура – это:</p> <p>- часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;</p> <p>- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;</p> <p>- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;</p> <p>2. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</p> <p>- некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу;</p> <p>- зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений;</p> <p>- разделение занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.</p>	<p>ИД-1.УК-7</p> <p>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p>

<p>3. Основными элементами здорового образа жизни обучающихся выступают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, организация целесообразного режима двигательной активности; - отказ от вредных привычек, закалывающие процедуры; - всё вместе. <p>4. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическое состояние; - физическая нагрузка - физическая подготовка. <p>5. Физическая подготовка подразделяется на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общую и специальную; - специальную и подготовительную; - подготовительную и общую. <p>6. Укажите, что является основными средствами специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обще подготовительные, специальные упражнения; - игровые упражнения, упражнения из других видов спорта; - соревновательные и специально подготовительные упражнения <p>7. Задачи общефизической и специальной физической подготовки в системе физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание спортсменов массовых разрядов; - воспитание спортсменов высших разрядов; - укрепление здоровья, гармоничное развитие личности. <p>8. Спорт это:</p> <ul style="list-style-type: none"> - диета, упражнения, правильное дыхание; - физические упражнения и тренировки; - диета, упражнения, правильное дыхание и деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников. <p>9. В спорте выделяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений; - Олимпийский, дворовый, любительский; - любительский, профессиональный, массовый <p>10. Первые Олимпийские игры современности были проведены</p> <p>10. Первые Олимпийские игры современности были проведены</p> <ul style="list-style-type: none"> - в 1896 г. в Греции - в 1928 г. в Москве - в 1734 г. в Риме 	
---	--

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

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» - MyTestX 10/2

4.1.4. Контрольная работа (заочная форма обучения)

Контрольная работа выполняется в виде реферата. Тема определяется преподавателем для каждого обучающегося индивидуально, 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	
Контрольная работа		
1.	Спорт в жизни человека и общества.	ИД-1.УК-7 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний
2.	Оценка физического развития, функционального и психического состояния.	
3.	Физические качества спортсмена.	
4.	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	
5.	Современные виды спорта и физической культуры.	
6.	Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.	
7.	Аутогенная тренировка.	
8.	Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.	
9.	Взаимосвязь физической и умственной деятельности.	
10.	Диеты: мифы и реальность.	
11.	Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.	
12.	Естественные методы оздоровления.	
13.	Методы очищения организма.	
14.	Методы снятия напряженности при занятиях на компьютере.	
15.	Точечный массаж при респираторных заболеваниях.	
16.	Системы дыхательного тренинга по К.П.Бутейко.	
17.	Системы дыхательного тренинга по А.Н.Стрельниковой.	
18.	Роль лечебной физкультуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.	
19.	Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК.	
20.	Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК.	
21.	Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК.	
22.	Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК.	

23.	Физические методы коррекции лечения при заболеваниях органов зрения.	
24.	Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом	
25.	Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.	
26.	Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).	
27.	Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления	

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

Шкала и критерии оценивания контрольной работы обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	Содержание работы соответствует заданию, 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 работы не соответствует заданию. Пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при изложении материала.

4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

Зачет с оценкой 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 (*тестирование, реферат*) 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.

4.2.1.1. Требования к зачету (очная форма обучения)

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	- посещение занятий не менее 90%; - выполнение контрольных тестов и требований; - для обучающихся, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий реферат с оценкой «зачтено» Допускается на зачете защита реферата с оценкой «не зачтено»
Оценка «не зачтено»	- посещение занятий менее 90%; - выполнение контрольных тестов и требований - для обучающихся, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий реферат с оценкой «не зачтено».

4.2.1.2 Требования к зачету (заочная форма обучения)

Для обучающихся заочной формы обучения зачет выставляется по совокупности посещения занятий и выполнения контрольной работы.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	- Посещение практических и лекционных занятий; - Контрольная работа с оценкой «зачтено»
Оценка «не зачтено»	- Пропуск практических и лекционных занятий без уважительной причины; - Контрольная работа с оценкой «не зачтено»

