

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шепелёв Сергей Дмитриевич

Должность: Директор Института агроинженерии

Дата подписания: 11.10.2021 07:52:14

Уникальный программный ключ:

efea6230e2efac33304178e9db5a74973ec73b4fd1285098e9ea3bd810779475

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«Южно-Уральский государственный аграрный университет»**

**ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ**

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института агроинженерии

 С.Д. Шепелёв

«29» апреля 2021 г.

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

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.16**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  
(для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Направление подготовки **38.03.02 Менеджмент**

Направленность **Производственный менеджмент**

Уровень высшего образования – бакалавриат

Квалификация – бакалавр

Форма обучения – очно-заочная

Челябинск

2021

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) 12.08.2020 г. № 970. Рабочая программа дисциплины предназначена для подготовки бакалавра по направлению **38.03.02 Менеджмент, направленность – Производственный менеджмент.**

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

13 апреля 2021 г. (протокол № 9).

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

С.А. Чичиланова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией Института агроинженерии

22 апреля 2021 г. (протокол №1)

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

С.Д. Шепелев

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  | 7  |
| 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   | 7  |
| 4.1. | Содержание дисциплины   | 8  |
| 4.2. | Содержание лекций   | 10 |
| 4.3. | Содержание лабораторных занятий   | 10 |
| 4.4. | Содержание практических занятий   | 10 |
| 4.5. | Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся  | 13 |
| 5.   | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине  | 13 |
| 6.   | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине  | 13 |
| 7.   | Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины   | 13 |
| 8.   | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины   | 14 |
| 9.   | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  | 14 |
| 10.  | Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 15 |
| 11.  | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине   | 15 |
|      | Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся   | 17 |
|      | Лист регистрации изменений  | 32 |

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент должен быть подготовлен к следующим видам профессиональной деятельности: организационно-управленческой.

**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, исключая 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. Планируемые результаты обучения по дисциплине (показатели сформированности компетенций)

### 1.3.

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

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Формируемые ЗУН |
|--|-----------------|
|--|-----------------|

|   |        |   |
|---|--------|---|
| <p>ИД-1.УК-7<br/>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>       | знания | <p>Обучающийся должен знать: основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, 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;<br/>– (Б1.О.16-3.1)</p>   |
|   | умения | <p>Обучающийся должен уметь: придерживаться здорового образа жизни, применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств<br/>- (Б1.О.16-У.1)</p>  |
|   | навыки | <p>Обучающийся должен владеть: различными современными понятиями в области физической культуры, навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей<br/>(Б1.О.16-Н.1)</p>   |
| <p>ИД-2.УК-7<br/>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> | знания | <p>Обучающийся должен знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, 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.16-3.2)</p> |
|   | умения | <p>Обучающийся должен уметь: планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, 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.16-У.2)</p>  |
|   | навыки | <p>Обучающийся должен владеть навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.16-Н.2)</p>   |
| <p>ИД-3.УК-7<br/>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных</p>  | знания | <p>Обучающийся должен знать: установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – (Б1.О.16-3.3)</p>   |

|   |        |  |
|---|--------|--|
| ситуациях и в профессиональной деятельности | умения | Обучающийся должен уметь: оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире, применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>- (Б1.О.16-У.3) |
|   | навыки | Обучающийся должен владеть навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры<br>(Б1.О.15-Н.3)              |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) относится к обязательной части основной 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. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 330 академических часа (далее часов).

Дисциплина изучается:

- очно-заочная форма обучения в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

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

| Вид учебной работы   | Количество часов               |
|--|--------------------------------|
|  | по очно-заочной форме обучения |
| <b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка*</b> | <b>330</b>                     |
| Лекции (Л)   | -                              |
| Практические занятия (ПЗ)  | 330                            |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)  | -                              |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>                         | <b>-</b>                       |
| <b>Контроль</b>  | <b>-</b>                       |
| <b>Итого</b>   | <b>330</b>                     |

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

##### Очно-заочная форма обучения

| № темы | Наименование разделов и тем                             | Всего часов | в том числе       |          |            |          |          |
|--------|---|-------------|-------------------|----------|------------|----------|----------|
|        |   |             | контактная работа |          |            | СР       | контроль |
|        |   |             | Л                 | ЛЗ       | ПЗ         |          |          |
| 1.     | Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)   | 80          | -                 | -        | 80         | -        | х        |
| 2.     | Спортивные игры (адаптивные формы и виды)               | 80          | -                 | -        | 80         | -        | х        |
| 3.     | Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)               | 40          | -                 | -        | 40         | -        | х        |
| 4.     | Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика | 98          | -                 | -        | 98         | -        | х        |
| 5.     | Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)       | 20          | -                 | -        | 20         | -        | х        |
| 6.     | Производственная гимнастика                             | 12          | -                 | -        | 12         | -        | х        |
|        | Контроль  | х           | х                 | х        | х          | х        | х        |
|        | <b>Итого</b>  | <b>330</b>  | <b>-</b>          | <b>-</b> | <b>330</b> | <b>-</b> | <b>х</b> |

### 4. Структура и содержание дисциплины

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 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, 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).

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 ов-

ладения 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**

Лекции не предусмотрены учебным планом.

### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 4.4. Содержание практических занятий

#### Очно-заочная форма обучения

| № п/п | Наименование практических занятий   | Количество часов | Практическая подготовка |
|-------|---|------------------|-------------------------|
| 1.    | <b>Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды)</b><br>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.<br>- 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).<br>- Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.<br>- Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.<br>- 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.<br>- Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики.<br>- Упражнения на координацию движений. | 80               | +                       |
| 2.    | <b>Спортивные игры (адаптивные формы и виды)</b><br>- Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.<br>- Общие и специальные упражнения игрока.<br>- Основные приемы овладения техникой и тактикой игры.<br>- Способы владения мячом и отъемом мяча.<br>- Индивидуальные упражнения и упражнения в парах.<br>- Адаптивные игры: бочке, голбол и другие.<br>- 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.   | 80               | +                       |

|    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 3. | <p><b>Легкая атлетика (адаптивные формы и виды)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений.</li> <li>- Ходьба и её разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.</li> <li>- Бег и его разновидности.</li> <li>- Бег трусцой.</li> <li>- Спортивная ходьба Методические особенности обучения.</li> <li>- Скандинавская ходьба.</li> </ul>  | 40 | + |
| 4. | <p><b>Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика</b></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"> <li>- 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.</li> <li>- Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).</li> <li>- Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методики закаливания солнцем, воздухом и водой.</li> <li>- Лечебная физическая культура, направленная на восстановление и развитие функций организма, полностью или частично утраченных организмом после болезни, травмы и др.</li> <li>- Лечебная физическая культура, направленная на развитие компенсационных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.</li> <li>- Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, пилатес, бодифлекс, стретчинг, адаптивная гимнастика по Бубновскому и др.</li> <li>- Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения.</li> <li>- Обучение методам проведения анализа психоэмоционального состояния организма с применением релаксационных методик. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Владение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья.</li> <li>- Владение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.</li> </ul> </li> </ul> | 98 | + |
| 5. | <p><b>Атлетическая гимнастика (адаптивные формы и виды)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения, направленные на формирование правильной осанки.</li> <li>- Упражнения с отягощением для развития силы рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног, упражнения на тренажерах, с партнером.</li> <li>- Согласование силовых упражнений с дыханием.</li> <li>- Комплексы упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</li> <li>- Комплексы упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.</li> </ul>  | 20 | + |

|    |  |            |           |
|----|--|------------|-----------|
| 6. | <b>Производственная гимнастика</b><br>- Средства и методы производственной гимнастики.<br>- Комплексы упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.<br>- Инструкторская практика проведения производственной гимнастики с учебной группой студентов. | 12         | +         |
|    | <b>Итого</b>   | <b>330</b> | <b>5%</b> |

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

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

Самостоятельные занятия не предусмотрены учебным планом

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

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся не предусмотрено учебным планом

#### 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся

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 № 1.

#### 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 / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
2. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Конова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 219 с. Режим доступа: <http://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: <http://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: <http://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. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.

2. Ланда, Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология / Б.Х. Ланда. – Москва : Спорт, 2017. – 129 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://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: <http://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: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063> (Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2841-2. – Текст : электронный.
5. Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты) [Электронный ресурс] / Е.А. Мусатов - Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2011 - 315 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272223>.
6. Чертов Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] / Н.В. Чертов - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012 - 118 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>.
7. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 160 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.
8. Кислица Н. Т. Плавание [Электронный ресурс] / Н.Т. Кислица; В.В. Семянникова. Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.- 149 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>.

## **8. 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/8.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/8.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 .— Челя-

- бинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 26 с. — Библиогр.: с. 24-25 (17 назв.) .— 0,2 МВ .— [Доступ из локальной сети: http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf](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](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](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf)
  6. Черкасова И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза [Электронный ресурс] / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов - М. | Берлин: Директ-Медиа, 2015 - 128 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>.
  7. Кулешов В. К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] / В.К. Кулешов; Е.Ю. Вавилина; Е.Л. Чеснова; Т.М. Нигровская - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 70 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>.
  8. Волкова, Т. И. Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры : учебное пособие / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева. — Чебоксары : ЧГСХА, 2019. — 294 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139059> Режим доступа: для авториз. пользователей.
  9. Чеснова Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова; В.В. Варинов - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 68 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>.

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

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

- КонсультантПлюс (справочные правовые системы);
- Техэксперт (информационно-справочная система ГОСТов);
- «Сельхозтехника» (автоматизированная справочная система).
- 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 №301.

### **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

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины

19

|        |  |    |
|--------|--|----|
| 2.     | Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций  | 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 | 3  |
| 4.     | Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций   | 24 |
| 4.1.   | Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки  | 24 |
| 4.1.1. | Контрольные тесты  | 25 |
| 4.1.2. | Тестирование   | 25 |
| 4.1.3. | Реферат  | 28 |
| 4.2.   | Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации   | 30 |
| 4.2.1. | Зачет  | 30 |

## **1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины**

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

| Код и наименование индикатора достижения компетенции  | Формируемые ЗУН   |  |   | Наименование оценочных средств |                          |
|---|---|--|---|--------------------------------|--------------------------|
|   | знания  | умения   | навыки  | Текущая аттестация             | Промежуточная аттестация |
| ИД-1 УК-7<br>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | Обучающийся должен знать: основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, 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;<br>– (Б1.О.16-3.1) | Обучающийся должен уметь: придерживаться здорового образа жизни, применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств<br>- (Б1.О.16-У.1)   | Обучающийся должен владеть: различными современными понятиями в области физической культуры, навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей<br>(Б1.О.16-Н.1) | 1.Тестирование                 | 1.Зачет                  |
| ИД-2.УК-7<br>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся должен знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню   | Обучающийся должен уметь: планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям | Обучающийся должен владеть навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности -<br>(Б1.О.16-Н.2)   |                                |                          |

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  | 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.16-3.2)   | труда и специфическим воздействием внешней среды – (Б1.О.16-У.2)  |  |  |  |
| ИД-3 УК-7<br>. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Обучающийся должен знать: установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; – (Б1.О.16-3.3) | Обучающийся должен уметь: оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире, применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.О.16-У.3) | Обучающийся должен владеть навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры (Б1.О.15-Н.3) |  |  |

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

ИД-1 УК-7. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине                                      |   |  |  |
|-----------------|---|---|--|--|
|                 | Недостаточный уровень   | Достаточный уровень   | Средний уровень  | Высокий уровень  |
| Б1.О.16-3.1     | Обучающийся не знает основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической | Обучающийся слабо знает основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в | Обучающийся знает основы основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры | Обучающийся знает основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии |

|             |   |  |   |  |
|-------------|---|--|---|--|
|             | культуры в развитии человека и подготовке специалиста, 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; | развитии человека и подготовке специалиста, 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;   | в развитии человека и подготовке специалиста, 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;<br>с незначительными ошибками и отдельными пробелами | человека и подготовке специалиста, 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;<br>с требуемой степенью полноты и точности |
| Б1.О.16-У.1 | Обучающийся не умеет придерживаться здорового образа жизни, применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств  | Обучающийся слабо умеет придерживаться здорового образа жизни, применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств  | Обучающийся умеет придерживаться здорового образа жизни, применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с незначительными затруднениями   | Обучающийся умеет придерживаться здорового образа жизни, применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств  |
| Б1.О.16-Н.1 | Обучающийся не владеет различными современными понятиями в области физической культуры, навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей             | Обучающийся слабо владеет различными современными понятиями в области физической культуры, навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся владеет различными современными понятиями в области физической культуры, навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями                                 | Обучающийся свободно владеет различными современными понятиями в области физической культуры, навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей                              |

ИД-2 УК-7. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине |   |   |   |
|-----------------|--|---|---|---|
|                 | Недостаточный уровень  | Достаточный уровень                                       | Средний уровень   | Высокий уровень   |
| Б1.О.16-3.2     | Обучающийся не знает способы планирования своего               | Обучающийся слабо знает способы планирования своего рабо- | Обучающийся знает способы планирования своего рабочего и сво- | Обучающийся знает способы планирования своего рабочего и сво- |

|             |   |   |   |   |
|-------------|---|---|---|---|
|             | <p>рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, 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</p> | <p>чего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, 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</p> | <p>бодного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, 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</p> | <p>бодного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, 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</p> |
| Б1.О.16-У.2 | <p>Обучающийся не умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</p>   | <p>Обучающийся слабо умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</p>  | <p>Обучающийся умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды с незначительными затруднениями</p>  | <p>Обучающийся умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности, самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды</p>  |
| Б1.О.16-Н.2 | <p>Обучающийся не владеет навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>   | <p>Обучающийся слабо владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>   | <p>Обучающийся владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с небольшими затруднениями</p>  | <p>Обучающийся свободно владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>  |

ИД-3 УК-7. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине   |   |   |   |
|-----------------|--|---|---|---|
|                 | Недостаточный уровень  | Достаточный уровень   | Средний уровень   | Высокий уровень   |
| Б1.О.16-З.3     | Обучающийся не знает установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры | Обучающийся слабо знает установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры | Обучающийся знает установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры с незначительными ошибками и отдельными пробелами | Обучающийся знает установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом, ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры с требуемой степенью полноты и точности |
| Б1.О.16-У.3     | Обучающийся не умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире, применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры   | Обучающийся слабо умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире, применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры   | Обучающийся умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире, применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры с незначительными затруднениями   | Обучающийся умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире, применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры   |
| Б1.О.16-Н.3     | Обучающийся не владеет самостоятельными занятиями и самоконтролем 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   |

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

Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих базовый этап формирования компетенций в процессе освоения ОПОП, 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](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/8.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/8.pdf)
  3. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 19 с. — Библиогр.: с. 18 (7 назв.) .— 0,2 МВ .— [Доступ из локальной сети: http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf](http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf)
  4. Черкасова И. В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза [Электронный ресурс] / И.В. Черкасова; О.Г. Богданов - М.|Берлин: Директ-Медиа, 2015 - 128 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>.
  5. Кулешов В. К. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] / В.К. Кулешов; Е.Ю. Вавилина; Е.Л. Чеснова; Т.М. Нигровская - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 70 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>.
  6. Волкова, Т. И. Особенности физического воспитания студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры : учебное пособие / Т. И. Волкова, В. К. Таланцева. — Чебоксары : ЧГСХА, 2019. — 294 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/139059> Режим доступа: для авториз. пользователей.
  7. Чеснова Е. Л. Практикум по физической культуре [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова; В.В. Варинов - Москва: Директ-Медиа, 2013 - 68 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>.

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

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих базовый этап формирования компетенций 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 обучающихся с ограниченными возможностями здоровья выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; контрольных тестов и требований; рефератов (для обучающихся-

ся, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий) профессионально-прикладной физической подготовке бакалавров и специалистов.

#### 4.1.1. Контрольные тесты и требования

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» 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»

| №   | Оценочные средства<br>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-7Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни        |
| 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-7Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессио- |
| 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 |  |

|  |  |  |  |                      |
|--|--|--|--|----------------------|
|  |  |  |  | нальной деятельности |
|--|--|--|--|----------------------|

#### 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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <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></li> <li>- восстановление здоровья средствами физической реабилитации;</li> <li>- педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;</li> </ul> <p>2. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу</b></li> <li>- зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений;</li> <li>- разделение занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.</li> </ul> <p>3. Основными элементами здорового образа жизни обучающихся выступают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, организация целесообразного режима двигательной активности;</li> <li>- отказ от вредных привычек, закалывающие процедуры;</li> <li>- <b>всё вместе.</b></li> </ul> <p>4. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физическое состояние;</li> <li>- физическая нагрузка</li> <li>- <b>физическая подготовка;</b></li> </ul> <p>5. Физическая подготовка подразделяется на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>общую и специальную;</b></li> <li>- специальную и подготовительную;</li> <li>- подготовительную и общую.</li> </ul> <p>6. Укажите, что является основными средствами специальной физической подготовки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обще подготовительные, специальные упражнения;</li> <li>- игровые упражнения, упражнения из других видов спорта;</li> </ul> | <p>ИД-1.УК-7</p> <p>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний</p> |

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | <p><b>- соревновательные и специально подготовительные упражнения</b></p> <p>7. Задачи общефизической и специальной физической подготовки в системе физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание спортсменов массовых разрядов;</li> <li>- воспитание спортсменов высших разрядов;</li> </ul> <p><b>- укрепление здоровья, гармоничное развитие личности.</b></p> <p>8. Спорт это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- диета, упражнения, правильное дыхание;</li> <li>- физические упражнения и тренировки;</li> </ul> <p><b>- диета, упражнения, правильное дыхание и деятельность проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.</b></p> <p>9. В спорте выделяют:</p> <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> <p>10. Первые Олимпийские игры современности были проведены</p> <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>   |   |
| 2. | <p>2. 1. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- долго отдыхать после каждого упражнения;</li> <li>- пополнять растроченные калории едой и напитками;</li> <li>- больше активно двигаться;</li> <li>- правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу</li> </ul> <p>2. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основная;</li> <li>- подготовительная;</li> <li>- заключительная;</li> <li>- дополнительная</li> </ul> <p>3. Укажите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие верхней части туловища в положении лежа на спине;</li> <li>- поднятие ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</li> <li>- прыжки;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> <p>4. Укажите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднятие ног и туловища в области «таза» лежа на спине;</li> <li>- повороты и наклоны туловища;</li> <li>- отжимания;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> <p>5. Укажите базовые упражнения для развития мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки;</li> <li>- приседания;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание в вися на перекладине</li> </ul> | <p>ИД-2.УК-7.</p> <p>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры</p> |

|    |   |  |
|----|---|--|
|    | <p>6. В качестве средств развития гибкости используют:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- динамические упражнения с предельной скоростью движения;</li> <li>- скоростно-силовые упражнения;</li> <li>- упражнения на растягивание;</li> <li>- упражнения «ударно-реактивного» воздействия</li> </ul> <p>7. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- да, в малом темпе;</li> <li>- нет;</li> <li>- да, под присмотром тренера;</li> <li>- да, самостоятельно.</li> </ul> <p>8. Укажите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрое достижение оздоровительного эффекта;</li> <li>- монотонность занятий ходьбой;</li> <li>- можно заниматься в любом возрасте;</li> <li>- легко дозировать нагрузку по самочувствию.</li> </ul> <p>9. Что рекомендуется делать для снятия напряжения при длительной работе за компьютером:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;</li> <li>- выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;</li> <li>- ничего не делать;</li> <li>- подвинуть ближе монитор компьютера.</li> </ul> <p>10. Какое давление считается нормальным</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 110/60;</li> <li>- 100/90;</li> <li>- 200/90;</li> <li>- 120/70.</li> </ul>   |  |
| 3. | <p><b>1. Здоровый образ жизни- это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание;</li> <li>- <b>индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;</b></li> <li>- регулярная диета и занятия спортом;</li> <li>- регулярное прохождения медицинского обследования.</li> </ul> <p><b>2. Режим жизнедеятельности человека-это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>установленный режим питания, труда и отдыха;</b></li> <li>- отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день;</li> <li>- система поведения человека на работе и в быту;</li> <li>- регулярное занятие спортом.</li> </ul> <p><b>3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- установленное время для обеда в школьной столовой;</li> <li>- <b>определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха;</b></li> <li>- отход ко сну в 21:00;</li> <li>- чередование занятий спортом и отдыха.</li> </ul> <p><b>4. Гиподинамия-это:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем;</li> <li>- чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека;</li> <li>- <b>ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;</b></li> <li>- двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоро-</li> </ul> | ИД-3 УК-7. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>вью человека.</p> <p><b>5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;</li> <li>- прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;</li> <li>- <b>любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.</b></li> <li>- чередование занятий спортом и отдыха;</li> </ul> <p><b>6. Назовите основные двигательные качества:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение играть в спортивные командные игры;</li> <li>- <b>гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;</b></li> <li>- способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;</li> <li>- оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.</li> </ul> <p><b>7. О какой процедуре, укрепляющей здоровье идет речь в стихотворении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- купание в ледяной реке;</li> <li>- <b>закаливание;</b></li> <li>- бег;</li> <li>- активные спортивные игры.</li> </ul> <p><b>8. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование ежедневного циркулярного душа;</li> <li>- <b>повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;</b></li> <li>- ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;</li> <li>- попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.</li> </ul> <p><b>9. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>укрепление силы воли;</b></li> <li>- <b>активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;</b></li> <li>- замедление процесса старения;</li> <li>- авторитет среди друзей.</li> </ul> <p><b>10. Причинами переутомления являются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- продолжительный сон и отдых;</li> <li>- <b>неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;</b></li> <li>- отказ от завтрака в течение недели;</li> <li>- отсутствие прогулок долгое время.</li> </ul> |  |
|--|--|--|

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

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

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

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

#### 4.1.3. 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.                    | Спорт в жизни человека и общества.   | ИД-1 УК-7<br>Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний |
| 2.                    | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни  |   |
| 3.                    | Современные виды спорта и физической культуры.   |   |
| 4.                    | Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.   |   |
| 5.                    | Взаимосвязь физической и умственной деятельности.  |   |
| 6.                    | Диеты: мифы и реальность.  |   |
| 7.                    | Естественные методы оздоровления.  |   |
| 8.                    | Роль лечебной физкультуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.  |   |
| 9.                    | Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.  |   |
| 10.                   | Оценка физического развития, функционального и психического состояния.   | ИД-2 УК-7.<br>Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры                                |
| 11.                   | Физические качества спортсмена.  |   |
| 12.                   | Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.   |   |
| 13.                   | Аутогенная тренировка.   |   |
| 14.                   | Методы очищения организма  |   |
| 15.                   | Методы снятия напряжения при занятиях на компьютере  |   |
| 16.                   | Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.  |   |
| 17.                   | Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.   |   |
| 18.                   | Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечно-   |   |

|     |   |  |
|-----|---|--|
|     | го расслабления   |  |
| 19. | Точечный массаж при респираторных заболеваниях.   | ИД-3 УК-7<br>. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности |
| 20. | Системы дыхательного тренинга по К.П.Бутейко.   |  |
| 21. | Системы дыхательного тренинга по А.Н.Стрельниковой.   |  |
| 22. | Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК.  |  |
| 23. | Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК.  |  |
| 24. | Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК.   |  |
| 25. | Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК.   |  |
| 26. | Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.   |  |
| 27. | 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). |  |

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.   |

## 4.2. 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 и воспитательной работе, заместителя директора института по учебной работе не допускается.

Форма(ы) проведения зачета (*тесты профессионально-прикладной подготовки, контрольные нормативы, упражнения, 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.

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

| <b>Шкала</b>        | <b>Критерии оценивания</b>   |
|---------------------|--|
| Оценка «зачтено»    | - посещение занятий не менее 90%;<br>- выполнение контрольных тестов и требований;<br>- для студентов, 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%;<br>- выполнение контрольных тестов и требований   |

|  |   |
|--|---|
|  | - для студентов, пропустивших по состоянию здоровья более 50% учебных занятий реферат с оценкой «не зачтено». |
|--|---|

