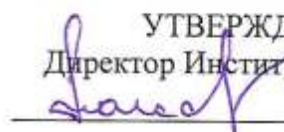


**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**ИНСТИТУТ АГРОЭКОЛОГИИ – филиал ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Института агроэкологии  
  
С.П. Максимов  
« 21 » апреля 2021г.

Кафедра агротехнологий и экологии

Рабочая программа дисциплины

**Б1.О.33 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Направление подготовки **35.03.05 Садоводство**

Направленность **Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная**

Миасское  
2021

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 01.08.2017 г. № 737. Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **35.03.05 Садоводство, направленность – Декоративное садоводство и ландшафтный дизайн**

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 – кандидат педагогических наук, доцент

М.Н. Сайбель

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры агротехнологий и экологии

«14» апреля 2021 г. (протокол № 8).

Зав. кафедрой агротехнологий и экологии, кандидат технических наук, доцент

О. С. Батраева

Рабочая программа дисциплины одобрена учебно-методической комиссией Института агроэкологии

«19» апреля 2021 г. (протокол № 3).

Председатель учебно-методической комиссии, кандидат сельскохозяйственных наук

Е. С. Иванова

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП.....	4
1.1. Цель и задачи дисциплины.....	4
1.2. Компетенции и индикаторы их достижений.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОПОП.....	5
3. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы.....	5
3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам.....	5
4. Структура и содержание дисциплины, включающее практическую подготовку.....	6
4.1 Содержание дисциплины.....	6
4.2 Содержание лекций.....	7
4.3 Содержание лабораторных занятий.....	9
4.4 Содержание практических занятий.....	9
4.5 Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся.....	9
4.5.1 Виды самостоятельной работы обучающихся.....	9
4.5.2 Содержание самостоятельной работы обучающихся.....	9
5 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	9
6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	10
7. Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины.....	10
8. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины.....	11
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	11
10. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	11
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	11
Приложение Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся.....	12
Лист регистрации изменений.....	22

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.05 Садоводство должен быть подготовлен к решению задач производственно-технологического типа профессиональной деятельности.

**Цель дисциплины** – сформировать у обучающихся знания, умения и навыки (в соответствии с формируемыми компетенциями) по теоретическим и методическим основам физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

## 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		
	знания	умения	навыки
ИД-1 <sub>ук-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: теоретические и методические Физической культуры и спорта – (Б1.О.33 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.33 – У.1)	Обучающийся должен владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.33 – Н.1)
ИД-2 <sub>ук-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Обучающийся должен знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.33 – 3.2)	Обучающийся должен уметь: осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.33 – У.2)	Обучающийся должен владеть: теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности – (Б1.О.33 – Н.2)

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы бакалавриата.

## 3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Объём дисциплины составляет 2 зачетных единицы (ЗЕТ), 72 академических часа (далее часов). Дисциплина изучается

- очная форма обучения в 1 семестре;
- заочная форма обучения на 1 курсе.

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

Вид учебной работы	Количество часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>4</b>
Лекции (Л)	16	4
Лабораторные занятия (ЛЗ)	–	–
Практические занятия (ПЗ)	–	–
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b>	<b>56</b>	<b>64</b>
<b>Контроль</b>	<b>–</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

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

Очная форма обучения

№ темы	Наименование раздела и тем	Всего часов	в том числе				Контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	10	2	–	–	8	×
2.	Социально-биологические основы физической культуры	10	2	–	–	8	×
3.	Основы здорового образа жизни студента	10	2	–	–	8	×
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	10	2	–	–	8	×
5.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общефизическая и специальная подготовка.	10	2	–	–	8	×
6.	Основы методики воспитания двигательных способностей	12	4	–	–	8	×
7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	2	–	–	8	×
	Контроль	×	×	×	×	×	×
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>56</b>	<b>×</b>

Заочная форма обучения

№ темы	Наименование раздела и тем	Всего часов	в том числе				Контроль
			контактная работа			СР	
			Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов	10		–	–	9	×
2.	Социально-биологические основы физической культуры	10		–	–	9	×
3.	Основы здорового образа жизни студента	10	2	–	–	9	×
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.	10		–	–	9	×
5.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Общефизическая и специальная подготовка.	10		–	–	9	×
6.	Основы методики воспитания двигательных способностей	12		–	–	10	×
7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	10	2	–	–	9	×
	Контроль	×	×	×	×	×	×
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>–</b>	<b>–</b>	<b>64</b>	<b>4</b>

#### 4. Структура и содержание дисциплины, включающее 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.

Рекомендуемый объем практической подготовки (в процентах от количества часов контактной работы) для дисциплин, реализующих:

- универсальные компетенции (УК) от 5 до 15%;
- общепрофессиональные компетенции (ОПК) от 15 до 50 %;
- профессиональные компетенции (ПК) от 20 до 80%.

##### 4.1 Содержание дисциплины

#### **Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов**

Физическая культура как часть общей культуры. Основные понятия физического воспитания. Формы физического воспитания в вузах.

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

Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

#### **Основы здорового образа жизни студента**

Понятие о здоровом образе жизни, содержание, критерии. Компоненты здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на организм человека. Реализация программы ЗОЖ. Оценка эффективности ЗОЖ.

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

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

**Общезначительная и специальная подготовка.**

Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе, задачи, средства. Понятие о специальной физической подготовке. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов

**Основы методики воспитания двигательных способностей.**

Понятие о нагрузке, виды, компоненты. Специфические методы физического воспитания. Характеристика и методика развития основных физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Правильная осанка, виды нарушений, методика коррекции.

**Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Три формы самостоятельных занятий. Методические принципы самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

**4.2 Содержание лекций**

Очная форма обучения

№ лекции	Краткое содержание лекции	Количество часов	Практическая подготовка
1	<b>Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке студентов</b> Физическая культура как часть общей культуры. Основные понятия физического воспитания. Формы физического воспитания в вузах.	2	+
2	<b>Социально-биологические основы физической культуры</b> Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	2	+
3	<b>Основы здорового образа жизни студента</b> Понятие о здоровом образе жизни, содержание, критерии. Компоненты здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на организм человека. Реализация программы ЗОЖ. Оценка эффективности ЗОЖ.	2	+

4	<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b> Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	2	+
5	<b>Общезначительная и специальная подготовка.</b> Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе, задачи, средства. Понятие о специальной физической подготовке. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов.	2	+
6	<b>Основы методики воспитания двигательных способностей.</b> Понятие о нагрузке, виды, компоненты. Специфические методы физического воспитания. Характеристика и методика развития основных физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Правильная осанка, виды нарушений, методика коррекции.	4	+
7	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Три формы самостоятельных занятий. Методические принципы самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2	+
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>10%</b>

#### Заочная форма обучения

№ лекции	Краткое содержание лекции	Количество часов	Практическая подготовка
1	<b>Основы здорового образа жизни студента</b> Понятие о здоровом образе жизни, содержание, критерии. Компоненты здорового образа жизни. Влияние вредных привычек на организм человека. Реализация программы ЗОЖ. Оценка эффективности ЗОЖ.	2	+
2	<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b> Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Три формы самостоятельных занятий. Методические принципы самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий. Контроль и самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	2	+
<b>Итого</b>		<b>4</b>	<b>10%</b>



### 4.3 Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 4.4 Содержание практических занятий

Практические занятия не предусмотрены учебным планом.

## 4.5 Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

### 4.5.1 Виды самостоятельной работы обучающихся

Виды самостоятельной работы обучающихся	Количество часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов	50	54
Выполнение контрольной работы	-	4
Подготовка к промежуточной аттестации	6	6
<b>Итого</b>	<b>56</b>	<b>64</b>

### 4.5.2 Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Наименование тем и вопросов	Количество часов	
		очная форма обучения	заочная форма обучения
1.	Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе	7	8
2.	Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах	7	8
3.	Общее представление о мышечной системе и ее функциях	7	8
4.	Взаимосвязь умственной и физической деятельности	7	8
5.	Новые виды спорта и физической активности	7	8
6.	Оздоровительная тренировка	7	8
7.	Формы тестирования физических способностей студентов	7	8
8.	Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов	7	8
	<b>Итого</b>	<b>56</b>	<b>64</b>

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

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

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы [для бакалавров очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлениям 35.03.03 "Агрехимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции"] / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>

2. Романов, И. А. Реабилитационная физическая культура для студентов сельскохозяйственного вуза [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. А. Романов ; ЧГАУ, Институт агроэкологии. – Челябинск: ЧГАУ, 2009. – 152 с.: ил., табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh033.pdf>

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

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

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

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

#### **Основная:**

1. Физическая культура : учебник : [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151> – Текст : электронный.
2. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2017. – 269 с. URL: – Текст : электронный.
3. Коровин, С. С. Основы теории и методики воспитания двигательных способностей обучающихся : учебно-методическое пособие : [12+] / С. С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 125 с.. –URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=614533> – Текст : электронный.

#### **Дополнительная:**

1. Кизько, А. П. Физическая культура: теоретический курс : [16+] / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. : URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576350> – Текст : электронный.
2. Физическая культура : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю. В. Гребенникова, Н. А. Ковыляева, Е. В. Сантеева, Н. С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859> - Текст : электронный
3. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон : [16+] / В. Г. Турманидзе, Л. М. Иванова, Г. С. Ковтун и др. ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018. URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142> – Текст : электронный.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах) / Е. П. Врублевский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Спорт, 2016. – 241 с.– URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459995> – Текст : электронный.

#### **Периодические издания:**

1. Физическая культура, спорт - наука и практика [Электронный ресурс] - [http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10\\_id=2290](http://e.lanbook.com/journal/element.php?pl10_id=2290)

2. Физкультурное образование Сибири / гл. ред. С. Г. Куртев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, [https://biblioclub.ru/index.php?page=journal\\_red&jid=607579](https://biblioclub.ru/index.php?page=journal_red&jid=607579)

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

1. Единое окно доступа к учебно-методическим разработкам <https://yuypray.pf>
2. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com/>
3. Университетская библиотека ONLINE <http://biblioclub.ru>
4. Научная электронная библиотека eLibrary <https://elibrary.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. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы [для бакалавров очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлениям 35.03.03 "Агрохимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции"] / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>

## **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) <http://www.consultant.ru/>;
- Профессиональные справочные системы Техэксперт <http://www.cntd.ru/>.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

-ПО OfficeStd 2019 RUS OLP NL Acdmc, Лицензионный договор № 11353/409/44 от 25.12.2018;

-ПО WINHOME 10 RUS OLP NL Acdmc Legalization GetGenuine, Лицензионный договор № 11354/410/44 от 25.12.2018;

-ПО WINHOME 10 RUS OLP NL Acdmc Legalization GetGenuine, Лицензионный договор № 008/411/44 от 25.12.2018;

-ПО WinPro 10 SNGL Upgrd OLP NL Acdmc, Лицензионный договор № 008/411/44 от 25.12.2018

-Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса, Лицензионный договор № 20363/166/44 от 21.05.19;

-Операционная система специального назначения «Astra Linux Special Edition» РУСБ.10015-01, Лицензионный договор № РБТ-14/1653-01-ВУЗ от 14.03.2018

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

### **Перечень учебных лабораторий, аудиторий, компьютерных классов**

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная мультимедийным оборудованием (компьютер и видеопроектор) 103, 202.
2. Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации 103.
3. Помещения для самостоятельной работы обучающихся 108, 111а.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины .....	144
2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций....	144
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 .....	166
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций .....	166
4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки.....	166
4.1.1. Тестирование .....	166
4.1.2. Контрольная работа.....	18
4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.....	199
4.2.1. Зачет.....	199

## 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	
ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся должен знать: теоретические и методические физической культуры и спорта – (Б1.О.33 – 3.1)	Обучающийся должен уметь: подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.33 – У.1)	Обучающийся должен владеть: средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – (Б1.О.33 – Н.1)	Текущая аттестация: - тестирование; - контрольная работа Промежуточная аттестация: - зачет.
ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Обучающийся должен знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.33 – 3.2)	Обучающийся должен уметь: осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий – (Б1.О.33 – У.2)	Обучающийся должен владеть: теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности – (Б1.О.33 – Н.2)	Текущая аттестация: - тестирование; - контрольная работа Промежуточная аттестация: - зачет.

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

Формируемые ЗУН	Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине			
	Недостаточный уровень	Достаточный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Б1.О.33–3.1	Обучающийся не знает теоретические и методические физической культуры и спорта в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	Обучающийся слабо знает теоретические и методические физической культуры и спорта в соответствии с направленностью	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает теоретические и методические физической культуры и спорта	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности теоретические и методические физической культуры и спорта

		стью профессиональной деятельности	в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	спорта в соответствии с направленностью профессиональной деятельности
Б1.О.33–3.2	Обучающийся не знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	Обучающийся слабо знает основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	Обучающийся знает с незначительными ошибками и отдельными пробелами основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	Обучающийся знает с требуемой степенью полноты и точности основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности
Б1.О.33–У.1	Обучающийся не умеет подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	Обучающийся слабо умеет подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	Обучающийся умеет подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности в соответствии с направленностью профессиональной деятельности
Б1.О.33–У.2	Обучающийся не умеет критически осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	Обучающийся слабо умеет осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	Обучающийся умеет с незначительными затруднениями осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности	Обучающийся умеет осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий в соответствии с направленностью профессиональной деятельности
Б1.О.33–Н.1	средствами и методами для поддержания должного уровня физи-	средствами и методами для поддержания должного уровня физи-	средствами и методами для поддержания должного уровня физи-	Обучающийся свободно владеет средствами и методами для поддержания

	ческой подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	зической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ческой подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Б1.О.33–Н.2	Обучающийся не владеет теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Обучающийся слабо владеет теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Обучающийся владеет с небольшими затруднениями теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Обучающийся свободно владеет теоретическими основами использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### **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. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы [для бакалавров очной и заочной форм обучения, обучающихся по направлениям 35.03.03 "Агрехимия и агропочвоведение", 35.03.04 "Агрономия", 35.03.05 "Садоводство" и 35.03.07 "Технология производства сельскохозяйственной продукции"] / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>

### **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, приведены применительно к каждому из используемых видов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

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

##### **4.1.1. Тестирование**

Тестирование используется для оценки качества освоения обучающимся основной профессиональной образовательной программы по отдельным темам или разделам дисциплины. Тест представляет собой комплекс стандартизированных заданий, позволяющий упростить



процедуру измерения знаний и умений обучающихся. Обучающимся выдаются тестовые задания с формулировкой вопросов и предложением выбрать один правильный ответ из нескольких вариантов ответов.

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Тестирование	
1	<p>1. Физический труд по степени тяжести различают как А) легкий Б) умеренный В) средний Г) большой</p> <p>2. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию называется А) восстановление Б) работоспособность В) утомление Г) переутомление</p> <p>3. Самым доступным видом физических упражнений является А) оздоровительная ходьба Б) плавание В) ходьба на лыжах Г) езда на велосипеде</p> <p>4. Расход энергии во время медленного бега составляет А) от 600 до 800 ккал/час Б) от 200 до 400 ккал/час В) от 400 до 600 ккал/час Г) от 800 до 1000 ккал/час</p> <p>5. В составе опорно-двигательного аппарата выделяют пассивную часть, к которой относится все, кроме А) системы мышц Б) скелета В) суставов Г) связок</p> <p>6. В составе опорно-двигательного аппарата выделяют активную часть, к которой относится А) система мышц Б) скелет В) суставы Г) хрящи</p> <p>7. В организме человека насчитывается А) 500-600 мышц Б) 300-400 мышц В) 400-500 мышц Г) 200-300 мышц</p> <p>8. Эти мышцы расположены в стенках кровеносных сосудов А) гладкие Б) скелетные В) поперечно-полосатые Г) полосатые</p> <p>9. Мышцы человека непосредственно связаны с костями А) сухожилиями Б) связками В) надкостницей Г) хрящами</p> <p>10. В покое у тренированного человека частота сердечных сокращений колеблется в пределах А) 60-75 уд/мин Б) 45-60 уд/мин В) 75-85 уд/мин Г) 85-95 уд/мин</p>	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	<p>11. Процесс приспособления строения и функций организма к условиям существования называется А) адаптация Б) онтогенез В) гомеостаз Г) теплообмен</p> <p>12. Работа в замкнутом пространстве приводит к А) гипоксии Б) гетерохронии В) акклиматизации Г) гипокинезии</p> <p>13. Недостаточное количества кислорода в окружающем воздухе называется А) гипоксией Б) гипогинезией В) гиподинамией Г) гипотонией</p> <p>14. Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью, называется А) гипокинезия Б) гиподинамия В) атрофия Г) гипоксия</p> <p>15. К эмоциональным состояниям, возникающим перед соревнованиями, относят все, кроме А) стартовой депрессии Б) боевой готовности В) стартовой лихорадки Г) стартовой апатии</p> <p>16. Общее время учебно-тренировочных занятий по дисциплине «Физическая культура» и дополнительных самостоятель-</p>	ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

<p>ных занятий физическими упражнениями и спортом для каждого студента должно составлять в неделю не менее А) 5 часов Б) 4 часов В) 3 часов Г) 6 часов</p> <p>17. Основным средством физического воспитания являются А) физические упражнения Б) различные виды спорта В) закаливание Г) режим труда и отдыха</p> <p>18. Основной составляющей процесса физического воспитания является А) общая физическая подготовка Б) специальная физическая подготовка В) техническая подготовка Г) тактическая подготовка</p> <p>19. Содержание, состав средств профессионально-прикладной физической подготовки, порядок их применения определяются особенностями А) трудового процесса Б) учебного процесса В) учебно-трудоового процесса Г) воспитательного процесса</p> <p>20. Рекреативная физическая культура – это средство проведения А) здорового досуга Б) коммерческих турниров В) спортивных соревнований Г) профессиональных поединков</p>	
---	--

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

Критерии 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 приведены в методических указаниях: Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, Н. А. Теличкина. – Миасское: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 96 с.: табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh037.pdf>

#### 4.1.2. Контрольная работа

Контрольная работа предусмотрена для заочной формы обучения.

Контрольная работа проводится для оценки качества самостоятельного освоения студентом образовательной программы по отдельным темам дисциплины. Работа оценивается по усмотрению преподавателя оценкой «зачтено», «не зачтено». Содержание контрольной работы и требования к ее оформлению приведены в пособии: Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для студентов заочного отделения / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии ; сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев, Ф. Ф. Касымов. – Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. – 68 с. : табл. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/webdocs/iae/mesh036.pdf>.

Критерии оценки контрольной работы (табл.) доводятся до сведения студентов на установочной лекции. Оценка объявляется обучающемуся после проверки контрольной работы.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	- содержание и оформление контрольной работы соответствует требованиям; - изложение материала логично, грамотно;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объем заимствований не более 50 %;</li> <li>- наличие малозначительных ошибок или погрешность не принципиального характера при письменном ответе на вопросы.</li> </ul>
Оценка «не зачтено»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- содержание и оформление контрольной работы не соответствует требованиям;</li> <li>- изложение материала не логично, имеются грамматические ошибки;</li> <li>- объем заимствований более 50 %;</li> <li>- значительные ошибки принципиального характера при письменном ответе на вопросы.</li> </ul>

## **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».

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

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

Зачет проводится в форме устного опроса, информация о форме проведения зачета доводится до сведения обучающихся в начале семестра.

Для проведения зачета ведущий преподаватель накануне получает в секретариате ректората 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 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 и досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

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

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

№	Оценочные средства	Код и наименование индикатора компетенции
	Зачет	
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понятие физического воспитания.</li> <li>2. Физическое воспитание в вузах.</li> <li>3. Структура руководства физическим воспитанием в вузах.</li> <li>4. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе</li> <li>5. Направленность системы физического воспитания.</li> <li>6. Организм человека как биологическая система.</li> <li>7. Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах.</li> <li>8. Общее представление о мышечной системе и ее функциях.</li> <li>9. Взаимосвязь умственной и физической деятельности.</li> <li>10. Гомеостаз.</li> <li>11. Гиподинамия и гипоксия.</li> <li>12. Резистентность.</li> <li>13. Базовая физическая культура: сущность и структура.</li> <li>14. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента.</li> <li>15. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>16. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.</li> <li>17. Понятие о здоровом образе жизни.</li> <li>18. Компоненты здорового образа жизни.</li> </ol>	ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2	<p>19. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>20. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.</p> <p>21. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> <p>22. Психофизическая характеристика труда.</p> <p>23. Оздоровительная тренировка.</p> <p>24. Формы самостоятельных занятий.</p> <p>25. Содержание самостоятельных занятий.</p> <p>26. Мотивация выбора.</p> <p>27. Особенности занятий для отдельных групп.</p> <p>28. Массовый спорт.</p> <p>29. Спорт высших достижений.</p> <p>30. Система физических упражнений.</p> <p>31. Формы тестирования физических способностей студентов</p> <p>32. Работоспособность, утомление, переутомление.</p> <p>33. Рекреация, релаксация, самочувствие.</p> <p>34. Применение стимуляторов.</p> <p>35. Особенности занятий избранным видом спорта.</p> <p>36. Международные спортивные связи.</p> <p>37. Производственная физическая культура.</p> <p>38. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</p> <p>39. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p> <p>40. Профессионально-прикладная подготовка студентов сельскохозяйственных вузов.</p>	<p>ИД-2ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
---	--	--

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

Шкала	Критерии оценивания
Оценка «зачтено»	<p>знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, правильное решение задачи (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса, или погрешность не принципиального характера в ответе на вопросы).</p> <p>Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие показатели в ходе проведения текущего контроля и систематическая активная работа на учебных занятиях.</p>
Оценка «не зачтено»	<p>пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.</p>

**Лист регистрации изменений**

Номер из- мене- ния	Номера листов			Основание для внесения изменений	Подпись	Расшиф- ровка под- писи	Дата внесения изменения
	заменен- ных	новых	аннулиро- ванных				