

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ ФГБОУ ВО ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГАУ**

УТВЕРЖДАЮ

Декан инженерно-технологического  
факультета

 Д.Д. Бакайкин

«20» марта 2019 г.

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

Рабочая программа дисциплины

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

Направление подготовки **35.03.06 Агроинженерия**

Профиль **Технические системы в агробизнесе**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**  
Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения - **очная**

Челябинск  
2019

011

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

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 – преподаватель Мухамедзянов Б.С.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры «Физическое воспитание и спорт»

«5» марта 2019 г. (протокол №7).

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

Е.В.Улитин

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией инженерно-технологического факультета

«19» марта 2019 г. (протокол №5).

Председатель методической комиссии  
инженерно-технологического  
факультета,  
кандидат технических наук, доцент

А.П. Зырянов

Директор Научной библиотеки



Е.Л. Лебедева

## СОДЕРЖАНИЕ

|      |                                                                                                                                                                                 |    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.   | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП                                                                           | 4  |
| 1.1. | Цель и задачи дисциплины                                                                                                                                                        | 4  |
| 1.2. | Компетенции и индикаторы их достижений                                                                                                                                          | 4  |
| 2.   | Место дисциплины в структуре ОПОП                                                                                                                                               | 5  |
| 3.   | Объем дисциплины и виды учебной работы                                                                                                                                          | 6  |
| 3.1. | Распределение объема дисциплины по видам учебной работы                                                                                                                         | 6  |
| 3.2. | Распределение учебного времени по разделам и темам                                                                                                                              | 6  |
| 4.   | Структура и содержание дисциплины                                                                                                                                               | 7  |
| 4.1. | Содержание дисциплины                                                                                                                                                           | 7  |
| 4.2. | Содержание лекций                                                                                                                                                               | 9  |
| 4.3. | Содержание лабораторных занятий                                                                                                                                                 | 11 |
| 4.4. | Содержание практических занятий                                                                                                                                                 | 11 |
| 4.5. | Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся                                                                                                                            | 11 |
| 5.   | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине                                                                                                | 13 |
| 6.   | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине                                                                                        | 14 |
| 7.   | Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины                                                                                               | 14 |
| 8.   | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины                                                                                 | 15 |
| 9.   | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины                                                                                                                    | 15 |
| 10.  | Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 16 |
| 11.  | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине                                                                             | 16 |
|      | Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся                                                         | 18 |
|      | Лист регистрации изменений                                                                                                                                                      | 29 |

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

## 1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: производственно-технологический, научно-исследовательский.

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

### **Задачи дисциплины:**

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

## 1.2. Компетенции и индикаторы их достижений

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

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                     |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ИД-2 ук-7.<br/>Использует<br/>основы<br/>физической<br/>культуры для<br/>осознанного<br/>выбора здоровь<br/>сберегающих<br/>технологий с<br/>учетом<br/>внутренних и<br/>внешних условий<br/>реализации<br/>конкретной<br/>профессиональной<br/>деятельности</p> | знания | <p>Обучающийся должен знать: ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда<br/>– (Б1.О.40-З.1)</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | умения | <p>Обучающийся должен уметь: оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды<br/>- (Б1.О.40-У.1)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                     | Навыки | <p>Обучающийся должен владеть: различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств. Необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий (Б1.О.40-Н.1)</p>                                                                    |

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

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

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 06.03.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ (ред. от 06.03.2019) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 24.11.1995 г. № 181-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- «Об утверждении стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 г.» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. № 1101-р);
- Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации, Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 16.07.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.08.2001 г. N 337 «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. N 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30.12.2003 г. N 621 «О комплексной оценке состояния здоровья детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанных НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 18.03.2014 г. N 06-281 «О направлении требований»

### **3. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Объём дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 академических часа. Дисциплина изучается в 1, 3 семестрах.

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

| Вид учебной работы                             | Количество часов |
|------------------------------------------------|------------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>               | <b>34</b>        |
| В том числе:                                   |                  |
| Лекции (Л)                                     | <b>34</b>        |
| Практические занятия (ПЗ)                      | -                |
| Лабораторные занятия (ЛЗ)                      | -                |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (СР)</b> | <b>38</b>        |

|                 |           |
|-----------------|-----------|
| <b>Контроль</b> | -         |
| <b>Итого</b>    | <b>72</b> |

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

| №<br>темы            | Наименование раздела и темы                                                                                                                | Всего<br>часов | в том числе       |    |    |    | контроль |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|----|----|----|----------|
|                      |                                                                                                                                            |                | контактная работа |    |    | СР |          |
|                      |                                                                                                                                            |                | Л                 | ЛЗ | ПЗ |    |          |
| 1                    | 2                                                                                                                                          | 3              | 4                 | 5  | 6  | 7  | 8        |
| Теоретический раздел |                                                                                                                                            |                |                   |    |    |    |          |
| 1.                   | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся                                                             | 4              | 2                 | -  | -  | 2  | х        |
| 2.                   | Здоровье человека, здоровый образ жизни                                                                                                    | 4              | 2                 | -  | -  | 2  | х        |
| 3.                   | Психофизиологические (биологические) основы здоровья                                                                                       | 4              | 2                 | -  | -  | 2  | х        |
| 4.                   | Основы здорового образа жизни обучающихся.                                                                                                 | 4              | 2                 | -  | -  | 2  | х        |
| 5.                   | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 4              | 2                 | -  | -  | 2  | х        |
| 6.                   | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека.                                                                                | 8              | 4                 | -  | -  | 4  | х        |
| 7.                   | Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.                              | 8              | 4                 | -  | -  | 4  | х        |
| 8.                   | Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений.                                                                             | 4              | 2                 | -  | -  | 2  | х        |
| 9.                   | Оздоровительная физическая культура.                                                                                                       | 8              | 4                 | -  | -  | 4  | х        |
| 10.                  | Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья.                                                                           | 6              | 2                 | -  | -  | 4  | х        |
| 11.                  | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.                                                                          | 8              | 4                 | -  | -  | 4  | х        |
| 12.                  | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).                                                                                   | 4              | 2                 | -  | -  | 2  |          |
| 13.                  | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.                                                               | 6              | 2                 | -  | -  | 4  |          |
|                      | Контроль                                                                                                                                   | х              | х                 | х  | х  | х  | х        |
|                      | Общая трудоемкость                                                                                                                         | 72             | 34                | х  | х  | 38 | х        |

### 4. Структура и содержание дисциплины

## 4.1 Содержание дисциплины

### Теоретический раздел

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

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

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

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

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

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

#### **Основы здорового образа жизни обучающихся**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основы реализации программ мейнстриминга в образовательной среде вуза. Включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми



обучающимися в физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация. Развитие молодежного волонтерского движения.

### **Оздоровительная физическая культура.**

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

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

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

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

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.

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

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

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

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

## **4.2. Содержание лекций**

| № п/п | Краткое содержание лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Кол-во часов |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.    | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке Студентов. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности; ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и здоровому образу жизни; основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. | 2            |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 2.  | Здоровье человека, здоровый образ жизни. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности).                                                                                                                                                                 | 2 |
| 3.  | Психофизиологические (биологические) основы здоровья. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень , качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2 |
| 4.  | Основы здорового образа жизни обучающихся. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи. | 2 |
| 5.  | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения обучающихся, повышения эффективности учебного труда.                                                                                                                                                      | 2 |
| 6.  | Диагностика и самодиагностика состояния организма человека. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4 |
| 7.  | Индивидуальные программы занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.                                                                                                                                                                                                   | 4 |
| 8.  | Мэйнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений. Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми обучающимися физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация. Развитие молодежного волонтерского движения.                                                                                                                                                                                     | 2 |
| 9.  | Оздоровительная физическая культура. Направления и подходы к составлению оздоровительных программ. Рекреационная направленность, восстановительная направленность. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.                                            | 4 |
| 10. | Профилактика нарушения здоровья. Пограничные состояния здоровья. Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2 |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|     | Пограничные состояния здоровья. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           |
| 11. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.                                                                                                                                                                                                                         | 4         |
| 12. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение, цели, задачи, средства ППФП. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2         |
| 13. | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. | 2         |
|     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>34</b> |

#### 4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 4.4. Содержание практических занятий

Практические занятия не предусмотрены учебным планом.

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

##### 4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

| Виды самостоятельной работы обучающихся           | Количество часов |
|---------------------------------------------------|------------------|
| Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов | 27               |
| Подготовка к промежуточной аттестации             | 9                |
| <b>Итого</b>                                      | <b>38</b>        |

#### 4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

| №<br>п/п | Наименование тем и вопросов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кол-во<br>часов |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.       | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методические принципы физического воспитания, методы физического воспитания. Основы совершенствования физических качеств. Основы обучения движениям при различных видах ограничения здоровья: ходьба, передвижение на лыжах, плавание.                                                                                                                            | 2               |
| 2.       | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Динамика работоспособности студентов и факторы, её определяющие. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда.                                              | 2               |
| 3.       | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2               |
| 4.       | Основы методики самомассажа. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Место массажа и самомассажа в системе физических упражнений. Основные методики.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2               |
| 5.       | Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основные методики для астигматизма, дальнозоркости и близорукости.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2               |
| 6.       | Методики и основные принципы лечебной физкультуры. Кинезитерапия. Дыхательная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2               |
| 7.       | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация и характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Планирование и управление, границы интенсивности нагрузок. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль. | 2               |
| 8.       | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2               |
| 9.       | Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.                                                                                                                                                                                    | 2               |
| 10.      | Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения,                                                                                                                                                                                                             | 2               |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|     | функционального состояния организма, физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                              |           |
| 11. | Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.                                                          | 2         |
| 12. | Методы самооценки специальной физической подготовленности (тесты, контрольные задания). Характеристика особенностей воздействия системы физических упражнений на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.                                             | 4         |
| 13. | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью занятий. | 2         |
| 14. | Основы методики организации судейства по различным видам спорта. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований.                                                                                                                                                                   | 2         |
| 15. | Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой (медитация, аутотренинг, метод позитивного самовнушения)                                                                                                                                     | 2         |
| 16. | Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений. Характеристики зон. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечной релаксации.                             | 2         |
| 17. | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Определение понятия ППФП её цели и задачи. Основные и дополнительные факторы, влияющие на содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Система контроля ППФП).                     | 2         |
| 18. | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.                                                                      |           |
|     | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>38</b> |

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

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

1. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25. Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>

2. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>.

3. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>.

4. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. - М. : Советский спорт, 2010. - 488 с. - ISBN 978-5-9718-0369-0 ; То же [Электронный ресурс]. -

URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371>

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

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

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

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

### **Основная:**

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] / И.С. Барчуков; Ю.Н. Назаров; В.Я. Кикоть; С.С. Егоров; И.А. Мацур. Москва: Юнити-Дана, 2012.- 432 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>.
2. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт [Электронный ресурс] / Ю.А. Брискин; С.П. Евсеев; А.В. Передерий. Москва: Советский спорт, 2010.- 316 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210376>.
3. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 219 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
4. Козырева, О.В. Физическая реабилитация: Лечебная физическая культура. Кинезитерапия : словарь-справочник / О.В. Козырева, А.А. Иванов. - М. : Советский спорт, 2010. - 280 с. - ISBN 978-5-9718-0429-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441>.

### **Дополнительная:**

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.
2. 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>.
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. Мишенькина В. Ф. Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам [Электронный ресурс] / В.Ф. Мишенькина; И.А. Рогов; О.С. Шалаев; Д.В. Карбанов. Омск: Издательство СибГУФК, 2004.- 116 с.

- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903>.
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.  
Режим доступа: <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.  
Режим доступа: <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.  
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.
  8. Мелихов В. В. Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах [Электронный ресурс] / В.В. Мелихов. Елец: Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2007.- 123 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210>.

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

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

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>
3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
4. Касымов, Ф. Ф. Педагогическая технология формирования физической культуры личности студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016. - 119 с. : ил. - Библиогр.: с. 108-118.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/5.pdf>
5. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский

ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 19 с. - Библиогр.: с. 18.

Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>

6. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>.
7. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>.
8. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. - М. : Советский спорт, 2010. - 488 с. - ISBN 978-5-9718-0369-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371>

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

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>
4. MyTestXPRo 11.0

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

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

Учебные аудитории для проведения занятий по физической культуре главный корпус, аудитория № 301

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

1. Помещение 303 для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с подключением к сети «Интернет».

##### **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 – 1шт. ; 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

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации  
обучающихся

## СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

| Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                | Формируемые ЗУН                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Наименование оценочных средств |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
|                                                                                                                                                                                                     | знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | умения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | навыки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Текущая аттестация             | Промежуточная аттестация |
| ИД-2 УК-7.<br>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности | Обучающийся должен знать: ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда – (Б1.О.40-3.1) | Обучающийся должен уметь: оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды – (Б1.О.40-У.1) | Обучающийся должен владеть: различными современными понятиями в области физической культуры; методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами допустимой двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий (Б1.О.40-Н.1) | 1. реферат                     | 1. Зачет                 |

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

ИД-2 <sub>УК-7</sub>. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые  
сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной  
профессиональной деятельности

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | Недостаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Достаточный уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Средний уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Высокий уровень                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Б1.О.40-З.1     | Обучающийся не знает: ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда | Обучающийся слабо знает: ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда | Обучающийся с незначительными ошибками и отдельными пробелами знает и понимает: ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда | Обучающийся с требуемой степенью полноты и точности знает: ценности физической культуры; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда |
| Б1.О.40-У.1     | Обучающийся не умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных фи-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Обучающийся слабо умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных фи-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Обучающийся умеет оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе прикладных физических уп-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Обучающийся умеет оценить и применить оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни; самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

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

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-

- Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : метод. указания для самостоятельной работы по дисциплине [для обучающихся Института агроинженерии, Института агроэкологии и преподавателей физической культуры вузов] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 26 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24-25.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>
  3. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 19 с. - Библиогр.: с. 18.  
Режим доступа: <http://192.168.0.1:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
  4. Черкасова, И.В. Лечебная физическая культура в специальной медицинской группе вуза : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова, О.Г. Богданов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 128 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4897-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344711>.
  5. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов, Е.Ю. Вавилина, Е.Л. Чеснова, Т.М. Нигровская. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 70 с. - ISBN 978-5-4458-3074-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948>.
  6. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие / под ред. С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло. - М. : Советский спорт, 2010. - 488 с. - ISBN 978-5-9718-0369-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371>

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

В данном разделе методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих базовый этап формирования компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 лекционных занятий является посещаемость занятий не ниже 90%.

###### **4.1.1. Реферат**

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

литературные источники, а в конце работы привести список использованной литературы. Объем работы не менее 10-15 страниц.

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

По результатам проверки реферата студенту выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено»

| Шкала               | 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 работе или декана факультета не допускается.

Форма(ы) проведения зачета (*устный опрос*) определяются кафедрой и доводятся до сведения обучающихся в начале семестра.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Обучающимся, не сдавшим зачет в установленные сроки по уважительной причине, индивидуальные сроки проведения зачета определяются деканом факультета.

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

Допускается с разрешения деканата и досрочная сдача зачета с записью результатов в экзаменационный лист.

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

Процедура проведения промежуточной аттестации для особых случаев изложена в «Положении о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по ОПОП бакалавриата, специалитета и магистратуры» ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ (ЮУрГАУ-П-02-66/02-16 от 26.10.2016 г.).

| №  | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Код и наименование индикатора компетенции                                                                                                                                                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                               |
| 1. | <p><b>1 семестр</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки. Физическая и функциональная подготовленность.</li> <li>2. Двигательная активность. Профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта.</li> <li>3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</li> <li>4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические и биохимические функции.</li> <li>5. Социально-психологические аспекты формирования здорового образа жизни человека.</li> <li>6. Факторы, влияющие на здоровье. Уровень, качество жизни. Самоанализ и самокоррекция психофизиологического статуса.</li> <li>7. Биосоциальная сущность человека. Воспитание. Формирование личности.</li> <li>8. Гармоничное развитие личности (оптимальная биосоциальная адаптация), акселерация (проблемы чрезмерной социально-психологической адаптации) и инфантильность (проблемы недостаточной социально-психологической адаптации, психопатичность и акцентуированность личности).</li> <li>9. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.</li> <li>10. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.</li> <li>11. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Мировоззренческие проблемы современной молодежи.</li> <li>12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</li> <li>13. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, профилактики отклоняющегося поведения студентов, повышения эффективности учебного труда.</li> <li>14. Диагностика и самодиагностика состояния организма человека</li> <li>15. Врачебный контроль, его содержание.</li> <li>16. Педагогический контроль, его содержание.</li> </ol> | <p>ИД-2 ук-7.<br/>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и безопасных технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>17. Психолого-педагогическое сопровождение студентов с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>18. Основы составления индивидуальных программ занятий физической культурой для студентов с ограниченными возможностями здоровья: сознательность, активность, систематичность, постепенность, индивидуализация нагрузок, комплексность.</p> <p>19. Мейнстриминг в образовательной среде высших учебных заведений. Основы реализации программ мейнстрименга в образовательной среде вуза. Включение студентов с ограниченными возможностями здоровья в совместную со здоровыми студентами физкультурно-рекреационную деятельность, инклюзивная физическая рекреация.</p> <p>20. Развитие студенческого волонтерского движения.</p> <p><b>3 семестр</b></p> <p>1. Оздоровительная физическая культура. Направления и подходы к составлению оздоровительных программ.</p> <p>2. Рекреационная направленность, восстановительная направленность.</p> <p>3. Принципы оздоровительной физической культуры: доступность, «не навреди», биологическая целесообразность, программно-целевой, индивидуализация, половые различия, возрастные изменения в организме, интеграция, гармонизация всей системы ценностных ориентаций человека, взаимодействие психических и физических возможностей человека.</p> <p>4. Профилактика нарушения здоровья. Первичная, вторичная и третичная профилактика нарушения здоровья.</p> <p>5. Пограничные состояния здоровья.</p> <p>6. Социально-значимые заболевания, и их профилактика. Аддиктивное поведение: классификация, факторы риска. Наркомания: медицинские, социальные и правовые последствия наркопотребления, признаки наркотического поведения.</p> <p>7. Молодежные субкультуры, сектанство и новые деструктивные религиозные культуры.</p> <p>8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</p> <p>9. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>10. Формы и содержание самостоятельных занятий.</p> <p>11. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>12. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.</p> <p>13. Планирование и управление самостоятельными занятиями.</p> <p>14. Мотивация сохранения и укрепления индивидуального здоровья.</p> <p>15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.</p> <p>16. Определение, цели, задачи, средства ППФП.</p> <p>17. Место ППФП в системе физического воспитания студентов</p> <p>18. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.</p> <p>19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.</p> <p>20. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.</p> |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Шкала и критерии оценивания ответа обучающегося представлены в таблице.

| Шкала               | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Оценка «зачтено»    | <p>1. Посещение занятий не менее 90 %. Знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины, допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержания вопроса.</p> <p>2. Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья – реферат с оценкой «зачтено» Допускается на зачете защита реферата с оценкой «не зачтено».</p> |
| Оценка «не зачтено» | <p>1. Отсутствие на занятиях без уважительной причины менее 90% пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы.</p> <p>2. Для обучающихся пропустивших более 50% учебных занятий по состоянию здоровья – реферат с оценкой «не зачтено»</p>                                                                                                                                                         |

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]