

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ИНСТИТУТ АГРОИНЖЕНЕРИИ

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора Института агроинженерии

 Н.Г. Корнешук

«23» мая 2024 г.

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

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки **20.03.01 Техносферная безопасность**

Направленность: **Техносферная безопасность**

Уровень высшего образования – **бакалавриат**

Квалификация – **бакалавр**

Форма обучения – **очная, заочная**

Челябинск

2024

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25.05.2020 г. г.№ 680 Рабочая программа предназначена для подготовки бакалавра по направлению **20.03.01 Техносферная безопасность, направленность – Техносферная безопасность.**

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

Составитель – старший преподаватель Касымов В.Ф.

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

07 мая 2024 г. (протокол № 10).

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



С.А. Нестерова

Рабочая программа дисциплины одобрена методической комиссией Института агроинженерии

21 мая 2024 г. (протокол № 5)

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



Н.Г. Корнещук

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

СОДЕРЖАНИЕ

| | | |
|------|---|----|
| 1. | Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП | 4 |
| 1.1. | Цель и задачи дисциплины | 4 |
| 1.2. | Компетенции и индикаторы их достижений | 4 |
| 2. | Место дисциплины в структуре ОПОП | 5 |
| 3. | Объем дисциплины и виды учебной работы | 5 |
| 3.1. | Распределение объема дисциплины по видам учебной работы | 5 |
| 3.2. | Распределение учебного времени по разделам и темам | 6 |
| 4. | Структура и содержание дисциплины, включающие практическую подготовку | 6 |
| 4.1. | Содержание дисциплины | 7 |
| 4.2. | Содержание лекций | 8 |
| 4.3. | Содержание лабораторных занятий | 8 |
| 4.4. | Содержание практических занятий | 8 |
| 4.5. | Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся | 9 |
| 5. | Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине | 10 |
| 6. | Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 10 |
| 7. | Основная и дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины | 10 |
| 8. | Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины | 12 |
| 9. | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 12 |
| 10. | Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем | 13 |
| 11. | Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине | 13 |
| | Приложение. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации обучающихся | 15 |
| | Лист регистрации изменений | 47 |

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

1.1. Цель и задачи дисциплины

Бакалавр по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность должен быть подготовлен к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: проектно-конструкторской, научно-исследовательской, экспертной, надзорной и инспекционно-аудиторской, организационно-управленческой

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

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой теоретических знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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 | |
|---|-----------------|---|
| УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации | знания | Обучающийся должен знать: знать основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – (Б1.О.10-3.1) |
| | умения | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1.О.10-У.1) |
| | навыки | Обучающийся должен владеть: навыками: |

| | | |
|--|--------|--|
| профессиональной деятельности | | самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (Б1.О.10-Н.1) |
| УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности и | знания | Обучающийся должен знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – (Б1.О.10-3.2) |
| | умения | Обучающийся должен уметь: планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.10-У.2) |
| | навыки | Обучающийся должен владеть навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.10-Н.2) |
| УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | знания | Обучающийся должен знать: установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; – (Б1.О.10-3.3) |
| | умения | Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.О.10-У.3) |
| | навыки | Обучающийся должен владеть навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры (Б1.О.10-Н.3) |

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

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

3. Объём дисциплины и виды учебной работы

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

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения в 3 семестре
- заочная форма обучения на 2 курсе

3.1. Распределение объема дисциплины по видам учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов | | |
|--------------------|------------------|------------------|-----------------|
| | по очной форме | по заочной форме | по очно-заочной |

| | обучения | обучения | форме обучения |
|--|-----------|-----------|-------------------|
| Контактная работа (всего), в том числе практическая подготовка* | 32 | 6 | - |
| Лекции (Л) | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 32 | 6 | - |
| Лабораторные занятия (ЛЗ) | - | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся (СР) | 40 | 62 | - |
| Контроль | - | 4 | - |
| Итого | 72 | 72 | - |

3.2. Распределение учебного времени по разделам и темам

Очная форма обучения

| № тем ы | Наименование разделов и тем | Всего часо в | в том числе | | | | |
|---------------------|--|--------------------|-------------------|----------|-----------|-----------|----------|
| | | | контактная работа | | | СР | контроль |
| | | | Л | ЛЗ | ПЗ | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Практический раздел | | | | | | | |
| 1.1 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 72 | - | - | 32 | 40 | х |
| | Общая трудоемкость | 72 | - | - | 32 | 40 | х |
| | Итого | 72 | - | - | 32 | 40 | х |

Заочная форма обучения

| № тем ы | Наименование разделов и тем | Всего часо в | в том числе | | | | |
|---------------------|--|--------------------|-------------------|----------|----------|-----------|----------|
| | | | контактная работа | | | СР | контроль |
| | | | Л | ЛЗ | ПЗ | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Практический раздел | | | | | | | |
| 1. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | 72 | - | - | 6 | 62 | 4 |
| | Общая трудоемкость | 72 | - | - | 6 | 62 | 4 |
| | Итого | 72 | - | - | 6 | 62 | 4 |

4. Структура и содержание дисциплины, включающие практическую подготовку

Практическая подготовка при реализации учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) организуется путем проведения практических занятий, практикумов, лабораторных работ и иных аналогичных видов учебной деятельности, предусматривающих участие

обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

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

4.1 Содержание дисциплины

Раздел Практический

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

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

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики (бег 100 м. – мужчины, женщины; бег 500 м. – женщины; бег 1000 м. – мужчины), спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся
Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры.

Практический материал для **специального учебного отделения** разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого обучающегося. Имеет корректирующую и оздоровительно-профилактическую направленность с учетом необходимого индивидуального дифференцированного подхода в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Обучающиеся специального учебного отделения (включая занимающихся в группах лечебной физической культуры и освобожденные от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном и специальном отделениях определяются преподавателем учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры.

4.2. Содержание лекций

Лекционные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.3. Содержание лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4. Содержание практических занятий

Очная форма обучения

| № п/п | Наименование практических занятий | Количество часов | Практическая подготовка |
|----------|---|---------------------|----------------------------|
| * | | | |
| 1. | Профессионально-прикладная физическая подготовка Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры. | 32 | + |
| | Итого | 32 | 5% |

Заочная форма обучения

| № п/п | Наименование практических занятий | Количество часов | Практическая подготовка |
|----------|---|---------------------|----------------------------|
| 1. | Профессионально-прикладная физическая подготовка Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы. Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности оздоровительных систем физических упражнений. На занятиях могут использоваться тренажеры. | 6 | + |
| | Итого | 6 | 5% |

4.5. Виды и содержание самостоятельной работы обучающихся

4.5.1. Виды самостоятельной работы обучающихся

| Виды самостоятельной работы обучающихся | Количество часов | | |
|---|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| | по очной форме обучения | по заочной форме обучения | по очно-заочной форме обучения |
| Самостоятельное изучение отдельных тем и вопросов | 31 | 53 | - |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 9 | 9 | - |
| Итого | 40 | 62 | - |

4.5.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

| № п/п | Наименование тем и вопросов | Количество часов | | |
|-------|--|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| | | по очной форме обучения | по заочной форме обучения | по очно-заочной форме обучения |
| 1. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся | 3 | 5 | - |
| 2. | Социально-биологические основы физической культуры | 3 | 5 | - |
| 3. | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 3 | 5 | - |
| 4. | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 3 | 5 | - |
| 5. | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 4 | 6 | - |
| 6. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 4 | 6 | - |
| 7. | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений | 4 | 6 | - |
| 8. | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений | 4 | 6 | - |
| 9. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом | 4 | 6 | - |
| 10. | Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся | 4 | 6 | - |

| | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|----------|
| 11. | Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра | 4 | 6 | - |
| | Итого | 40 | 62 | - |

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

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

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

2. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.

3. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>

4. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>

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

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

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

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

Основная:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047>
2. Гелецкая Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И.

- Коновалова. Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014.- 219 с.
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>.
3. Минникаева Н. В. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Минникаева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014.- 142 с. Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>.
4. Манжелей И. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: компетентностный подход / И.В. Манжелей; Е.А. Симонова. М.: Берлин: Директ-Медиа, 2015.- 183 с.
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>.

Дополнительная:

1. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения [Электронный ресурс] / М.П. Асташина. Омск: Издательство СибГУФК, 2014.- 189 с.
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043>.
2. Ярошенко, Е. В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : учебно-методическое пособие : [16+] / Е. В. Ярошенко, В. Ф. Стрельченко, Л. А. Кузнецова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542>
3. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074>
4. Мелентьев, В.П. Футбольные финты, уловки, трюки. 82 варианта: самоучитель для футболиста : [12+] / В.П. Мелентьев. – 2-е изд., испр. – Москва : Спорт, 2016. – 65 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461331>
5. Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : практическое пособие : [12+] / В.Б. Попов ; Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. – 2-е изд., стер. – Москва : Человек, 2012. – 225 с. : схем., ил. – (Библиотека легкоатлета). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> – ISBN 978-5-904885-47-2. – Текст : электронный.
6. Марков, К.К. Техника современного волейбола : монография / К.К. Марков ; Сибирский Федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2013. – 220 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364063> (Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7638-2841-2. – Текст : электронный.
7. Иванова С. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс]: лыжная подготовка студентов вуза / С.Ю. Иванова; Р.В. Конькова; Е.В. Сантеева. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011.- 150 с.
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501>.
8. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>
9. Тычинин, Н. В. Физическая культура в техническом вузе : учебное пособие : [16+] / Н. В. Тычинин, В. М. Суханов ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 101 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482034>
10. Чеснова Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] / Е.Л. Чеснова. Москва:

Директ-Медиа, 2013.- 160 с. Режим доступа:
<https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>.

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

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

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов института агроинженерии [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии ; сост.: В. А. Лихачев [и др.]. - Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. - 32 с. : табл. - Библиогр.: с. 31 (13 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/2.pdf>
2. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : Метод. указ. для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (профиль Производственный менеджмент) / сост.: Романов И. А., Лихачев В. А. ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2019 .— 27 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 25-26 (10 назв.) .— 0,8 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>.
3. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 26 с. — Библиогр.: с. 24-25 (17 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети.
Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>
4. Касымов, Ф. Ф. Педагогическая технология формирования физической культуры личности студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ф. Ф. Касымов ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2016 .— 119 с. : ил. — Библиогр.: с. 108-118 (130 назв.) .— 0,7 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/5.pdf>
5. Силовая тренировка спортсмена - армборца [Электронный ресурс] : метод. указания [для преподавателей физической культуры, тренеров, спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта] / сост.: И. А. Романов, В. А. Лихачев ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017 .— 19 с. — Библиогр.: с. 18 (7 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/7.pdf>
6. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. : ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.
7. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра

- теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>
8. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>
9. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>

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

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

- Техэксперт (информационно-справочная система ГОСТов);
- My TestX Pro11.

Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа:

Microsoft Windows PRO 10 Russian Academic OLP 1 License NoLevel Legalization GetGenuine.

Лиц.дог. № 11354/410/44 от 25.12.2018 г. ;

Microsoft OfficeStd 2019 RUS OLP NL AcDMC. Лиц дог. № 11353/409/44 от 25.12.2018г. ;

MyTestXPro 11.0. Сублицен. дог. № A0009141844/165/44 от 04.07.2017г. ; Антивирус Kaspersky Security. Дог. № 20363/166/44 от 21.05.2019г.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

7. Лыжная база общежитие №1, оснащенный оборудованием и спортивным

инвентарем для проведения учебно-тренировочных занятий по ОФП и лыжному спорту

Помещения для самостоятельной работы обучающихся

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

Перечень оборудования и технических средств обучения

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

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации
обучающихся

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Компетенции и их индикаторы, формируемые в процессе освоения дисциплины | 17 |
| 2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения сформированности компетенций | 18 |
| 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 | 21 |
| 4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций | 22 |
| 4.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости в процессе практической подготовки | 22 |
| 4.1.1. Тестирование | 23 |
| 4.1.2. Контрольная работа | 27 |
| 4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации | 30 |
| 4.2.1. Зачет | 30 |
| 5. Комплект оценочных средств | 33 |

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 |
| УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | Обучающийся должен знать: основы физической культуры и здорового образа жизни и понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; – (Б1.О.10-3.1) | Обучающийся должен уметь: применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - (Б1.О.10-У.1) | Обучающийся должен владеть: навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей (Б1.О.10-Н.1) | 1.Тестирование | 1.Зачет |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся должен знать: способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности – (Б1.О.10-3.2) | Обучающийся должен уметь: планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.10-У.2) | Обучающийся должен владеть: навыками: планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности - (Б1.О.10-Н.2) | | |
| УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | Обучающийся должен знать: установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, свои потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; – (Б1.О.10-3.3) | Обучающийся должен уметь: применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры - (Б1.О.10-У.3) | Обучающийся должен владеть навыками: самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры (Б1.О.10-Н.3) | | |

2. Показатели, критерии и шкала оценивания индикаторов достижения компетенций

УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине | | | |
|-----------------|---|--|--|--|
| | Недостаточный уровень | Достаточный уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Б1.О.10-3.1 | Обучающийся не знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не понимает роль | Обучающийся слабо знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не | Обучающийся знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не | Обучающийся знает основы физической культуры и здорового образа жизни и не |

| | | | | |
|-------------|---|--|---|---|
| | физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста | понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста | понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста с незначительными ошибками и отдельными пробелами | понимает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста с требуемой степенью полноты и точности |
| Б1.О.10-У.1 | Обучающийся не умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | Обучающийся слабо умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств | Обучающийся умеет применять систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств с незначительными затруднениями | Обучающийся умеет использовать систему теоретических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств |
| Б1.О.10-Н.1 | Обучающийся не владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся слабо владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей | Обучающийся владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей с небольшими затруднениями | Обучающийся свободно владеет навыками применения методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных, жизненных и профессиональных целей |

УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине | | | |
|-----------------|---|--|---|---|
| | Недостаточный уровень | Достаточный уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Б1.О.10-3.2 | Обучающийся не знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся слабо знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с незначительными ошибками и отдельными пробелами | Обучающийся знает способы планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с требуемой степенью полноты и точности |
| Б1.О.10-У.2 | Обучающийся не умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся слабо умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся умеет планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с незначительными затруднениями | Обучающийся умеет использовать планировать своё рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |
| Б1.О.10-Н.2 | Обучающийся не владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся слабо владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Обучающийся владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности с небольшими затруднениями | Обучающийся свободно владеет навыками планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности |

УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

| Формируемые ЗУН | Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине | | | |
|-----------------|---|--|---|---|
| | Недостаточный уровень | Достаточный уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Б1.О.10-З.3 | Обучающийся не знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры | Обучающийся слабо знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры | Обучающийся знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры с незначительными ошибками и отдельными пробелами | Обучающийся знает комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры с требуемой степенью полноты и точности |
| Б1.О.10-У.3 | Обучающийся не умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Обучающийся слабо умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры | Обучающийся умеет применять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры с незначительными затруднениями | Обучающийся умеет использовать индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры |
| Б1.О.10-Н.3 | Обучающийся не владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры | Обучающийся слабо владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры | Обучающийся владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры с небольшими затруднениями | Обучающийся свободно владеет навыками самостоятельных занятий и самоконтроля при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной или адаптивной физической культуры |

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

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

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

2. Гусева, М.А. Физическая культура: волейбол : [16+] / М.А. Гусева, К.А. Герасимов, В.М. Климов ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. – 80 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645>.

3. Алаева, Л. С. Гимнастика : общеразвивающие упражнения : учебное пособие : [16+] / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 72 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271>

4. Герасимов, К.А. Физическая культура: баскетбол : [16+] / К.А. Герасимов, В.М. Климов, М.А. Гусева ; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. – 51 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215>

5. Рывок гири как средство укрепления мышечного корсета [Электронный ресурс] : Метод. указ. для самостоятельной работы по дисциплине "Физическая культура" для обучающихся по программе бакалавриата по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (профиль Производственный менеджмент) / сост.: Романов И. А., Лихачев В. А. ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2019. — 27 с. : ил., табл. — Библиогр.: с. 25-26 (10 назв.) .— 0,8 МВ .— Доступ из локальной сети: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/3.pdf>.

6. Организация и методика проведения спортивно-массовых мероприятий в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Т. Л. Чернявских ; Южно-Уральский ГАУ, Институт агроинженерии, Институт агроэкологии .— Челябинск: Южно-Уральский ГАУ, 2017. — 26 с. — Библиогр.: с. 24-25 (17 назв.) .— 0,2 МВ .— Доступ из локальной сети. Режим доступа: <http://nb.sursau.ru:8080/localdocs/fisvosp/4.pdf>

7. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>

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

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

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

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

4.1.1. Тестирование

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

| № | Оценочные средства | Код и наименование индикатора компетенции |
|----|---|---|
| | Типовые контрольные задания и (или) иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций в процессе освоения дисциплины | |
| 1. | <p>1. Физическая культура – это: + часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств; - восстановление здоровья средствами физической реабилитации; - педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;</p> <p>2. В основу физиологической классификации физических упражнений положены: + некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу - зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений; - разделение занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.</p> <p>3. Основными элементами здорового образа жизни обучающихся выступают: - соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, организация целесообразного режима двигательной активности; - отказ от вредных привычек, закалывающие процедуры; + всё вместе.</p> <p>4. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания: - физическое состояние; - физическая нагрузка + физическая подготовка;</p> <p>5. Физическая подготовка подразделяется на: + общую и специальную; - специальную и подготовительную; - подготовительную и общую.</p> <p>6. Укажите, что является основными средствами специальной физической подготовки:</p> | <p>УК-7.1</p> <p>Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> |

| | | |
|----|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - обще подготовительные, специальные упражнения; - игровые упражнения, упражнения из других видов спорта; + соревновательные и специально подготовительные упражнения <p>7. Задачи общефизической и специальной физической подготовки в системе физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание спортсменов массовых разрядов; - воспитание спортсменов высших разрядов; + укрепление здоровья, гармоничное развитие личности. <p>8. Спорт это:</p> <ul style="list-style-type: none"> - диета, упражнения, правильное дыхание; - физические упражнения и тренировки; + диета, упражнения, правильное дыхание и деятельность проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников. <p>9. В спорте выделяют:</p> <ul style="list-style-type: none"> + инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений; - Олимпийский, дворовый, любительский; - любительский, профессиональный, массовый <p>10. Первые Олимпийские игры современности были проведены</p> <ul style="list-style-type: none"> + в 1896 г. в Греции - в 1928 г. в Москве - в 1734 г. в Риме | |
| 2. | <p>1. Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> + кувырок + толкание ядра - ходьба на лыжах - езда на велосипеде <p>2. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - долго отдыхать после каждого упражнения; + пополнять растроченные калории едой и напитками; + больше активно двигаться; - правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу <p>3. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> + основная; + подготовительная; + заключительная; - дополнительная <p>4. Укажите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса)</p> <ul style="list-style-type: none"> + поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине; + поднимание ног и туловища в области «таза» лежа на спине; - прыжки; - подтягивание в висе на перекладине <p>5. Укажите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание ног и туловища в области «таза» лежа на спине; | <p>УК-7.2</p> <p>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> |

| | | |
|----|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - повороты и наклоны туловища; + отжимания; + подтягивание в висе на перекладине <p>6. Укажите базовые упражнения для развития мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> + прыжки; + приседания; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - подтягивание в висе на перекладине <p>7. В качестве средств развития гибкости используют:</p> <ul style="list-style-type: none"> - динамические упражнения с предельной скоростью движения; - скоростно-силовые упражнения; + упражнения на растягивание; - упражнения «ударно-реактивного» воздействия <p>8. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физической работоспособностью; - функциональной устойчивостью; + выносливостью; - тренированностью <p>9. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:</p> <ul style="list-style-type: none"> - коэффициентом проявления скоростных способностей; + скоростной выносливостью; - скоростными способностями; - скоростным индексом. <p>10. Цель выступления в соревнованиях:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие; - желание показать наивысший результат; - побитие рекорда; + достижение победы и наилучшего результата. | |
| 3. | <p>1. Здоровый образ жизни- это:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие вредных привычек и сбалансированное питание; + индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья; - регулярная диета и занятия спортом; - регулярное прохождения медицинского обследования. <p>2. Режим жизнедеятельности человека-это:</p> <ul style="list-style-type: none"> + установленный режим питания, труда и отдыха; - отход ко сну и подъем в одно и тоже время каждый день; - система поведения человека на работе и в быту; - регулярное занятие спортом. <p>3. Что такое режим дня? Укажите верный вариант ответа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - установленное время для обеда в школьной столовой; + определенный распорядок дня, предусматривающий время для работы/учебы, различных дел и отдыха; - отход ко сну в 21:00; - чередование занятий спортом и отдыха. <p>4. Гиподинамия-это:</p> <ul style="list-style-type: none"> - двигательная активность, направленная на решение проблем со здоровьем; - чрезмерная двигательная активность, приводящая к переутомлению человека; | <p>УК-7.3</p> <p>. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p> |

| | |
|---|--|
| <p>+ ограничение двигательной активности, обусловленное особенностями образа жизни;</p> <p>- двигательная активность, приносящая тяжелый вред здоровью человека.</p> <p>5. Что такое двигательная активность? Укажите верный вариант ответа:</p> <p>- активность, направленная на достижение высоких результатов в профессиональном спорте;</p> <p>- прописанные в учебной программе нормативы по физ. культуре;</p> <p>- чередование занятий спортом и отдыха;</p> <p>+ любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму, улучшить самочувствие и укрепить здоровье.</p> <p>6. Назовите основные двигательные качества:</p> <p>+ гибкость, выносливость, силовые и скоростные качества;</p> <p>- умение играть в спортивные командные игры;</p> <p>- способность пробежать дистанцию в 100 метров за 10 секунд;</p> <p>- оценка «отлично» по всем нормативом физической культуры.</p> <p>7. О какой процедуре, укрепляющей здоровье идет речь в стихотворении:</p> <p>- купание в ледяной реке;</p> <p>+ закаливание;</p> <p>- бег;</p> <p>- активные спортивные игры.</p> <p>8. Что такое закаливание? Укажите верный вариант ответа:</p> <p>- использование ежедневного циркулярного душа;</p> <p>+ повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;</p> <p>- ежегодное купание в ледяной реке, с целью выработать иммунитет к холоду;</p> <p>- попеременное посещение жаркой бани и обливание ледяной водой.</p> <p>9. Укажите все верные варианты ответа. Регулярное закаливание обеспечивает:</p> <p>+ укрепление силы воли;</p> <p>+ активную физиологическую деятельность и долгую жизнь;</p> <p>+ замедление процесса старения;</p> <p>- авторитет среди друзей.</p> <p>10. Причинами переутомления являются:</p> <p>- продолжительный сон и отдых;</p> <p>+ неправильная организация труда и чрезмерная умственная нагрузка;</p> <p>- отказ от завтрака в течение недели;</p> <p>- отсутствие прогулок долгое время.</p> | |
|---|--|

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

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

| Шкала | Критерии оценивания |
|-------|---------------------|
|-------|---------------------|

| | (% правильных ответов) |
|--------------------------------|------------------------|
| Оценка 5 (отлично) | 80-100 |
| Оценка 4 (хорошо) | 70-79 |
| Оценка 3 (удовлетворительно) | 50-69 |
| Оценка 2 (неудовлетворительно) | Менее 50 |

4.1.2. Контрольная работа

После изучения основного материала дисциплины «Физическая культура» студент выполняет контрольную работу, которая включает три теоретических вопроса. Оформлять контрольную работу следует на листах формата А4. На первой странице необходимо указать учебный шифр, номера заданий согласно индивидуальному шифру, а перед каждым ответом – содержание задания.

Ответы на вопросы следует давать в развернутой форме. В тексте необходимо делать ссылки на литературные источники, а в конце работы привести список использованной литературы.

| № | 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 | |
| | <p>Вопросы для выполнения контрольной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Что понимается под физической культурой личности, ее связь с общей культурой человека. 2. Основные формы занятий и комплексы физических упражнений по развитию телосложения. 3. Формы физвоспитания, используемые в организации культурного досуга и ЗОЖ (туризм, его виды, разновидности, занятия в спортивных секциях и группах ОФП, самостоятельные занятия физическими упражнениями). 4. Двигательные качества и их особенности. 5. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. 6. Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях. 7. Гиподинамия и гипокинезия, их неблагоприятное влияние на организм. 8. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке. 9. Нарушение правил по баскетболу: «пробежка», неправильное ведение, нарушение правил зоны, нарушение правила 3 секунды. 10. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно-силовыми качествами, с помощью каких упражнений они развиваются? 11. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки и какие упражнения для этого используются? 12. Количество партий в волейболе и окончательный счет в партиях. 13. Виды спорта, развивающие: а) координацию; б) | <p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в</p> |

| | |
|--|--------------------------------------|
| <p>выносливость.</p> <p>14. В чем различие между общей и специальной выносливостью, с помощью каких упражнений они развиваются.</p> <p>15. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями (по внешним и внутренним признакам).</p> <p>16. За какие нарушения назначается технический фол и какое следует наказание.</p> <p>17. Расскажите об «активной» и «пассивной» гибкости тела человека, от чего они зависят и как влияют на здоровье человека.</p> <p>18. Обморожение. Первая помощь.</p> <p>19. Объяснить функцию нападающих и защитников при игре в волейбол. Назвать и указать их зоны.</p> <p>20. Какие упражнения способствуют укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой систем. Укажите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.</p> <p>21. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой в профилактике вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и предупреждение нарушения норм общественной жизни.</p> <p>22. Первая помощь при переломах.</p> <p>23. Виды спорта развивающие: а) гибкость; б) скорость; в) силу.</p> <p>24. Медико-биологические методы повышения физической работоспособности. Объяснить правила 7 командных фолов (баскетбол).</p> <p>25. Объяснить правила игры у сетки и средней линии (волейбол).</p> <p>26. Какое влияние оказывают физические упражнения на организм человека?</p> <p>27. Основные положения методики закаливания.</p> <p>28. Использование методов самоконтроля, стандартов, функциональных проб.</p> <p>29. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.</p> <p>30. Профессионально-прикладная физическая подготовка, как разновидность специальной физической подготовки.</p> <p>31. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).</p> <p>32. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.</p> <p>33. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.</p> <p>34. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.</p> <p>35. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>36. Виды диагностики, самоконтроль, дневник самоконтроля.</p> <p>37. Методы стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений тестов.</p> <p>38. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.</p> | <p>профессиональной деятельности</p> |
|--|--------------------------------------|

| | |
|--|--|
| <p>39. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ.</p> <p>40. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.</p> <p>41. Гигиена самостоятельных занятий.</p> <p>42. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.</p> <p>43. Основы обучения движениям.</p> <p>44. Основы совершенствования физических качеств.</p> <p>45. Гимнастика. Классификация видов гимнастики.</p> <p>46. Нетрадиционные виды гимнастики: коллонетика и стретчинг.</p> <p>47. Спортивная подготовка.</p> <p>48. Цели и задачи спортивной подготовки.</p> <p>49. Значение мышечной релаксации.</p> <p>50. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной, функциональной подготовленности средствами физической культуры.</p> <p>51. Формы занятий физическими упражнениями.</p> <p>52. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическими упражнениями.</p> <p>53. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.</p> <p>54. Определение понятия спорт.</p> <p>55. Принципиальное отличие спорта от других видов занятий физическими упражнениями.</p> <p>56. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической и профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.</p> <p>57. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.</p> <p>58. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры.</p> <p>59. Утомление при физической и умственной деятельности человека.</p> <p>60. Взаимосвязь физической и умственной нагрузки.</p> <p>61. Внешняя среда и её влияние на организм.</p> <p>62. Баскетбол: история, правила игры.</p> <p>63. Волейбол: история, правила игры.</p> <p>64. Лыжный спорт: история, классификация лыжных ходов.</p> <p>65. Лёгкая атлетика: история, классификация легкоатлетических упражнений.</p> <p>66. Профессионально-прикладная физическая культура.</p> <p>67. Режим дня. Рациональное питание.</p> <p>68. Летние олимпийские виды спорта.</p> <p>69. Зимние олимпийские виды спорта.</p> <p>70. Средства восстановления.</p> | |
|--|--|

Номера вопросов и заданий для выполнения контрольной работы приведены в таблице. Отвечать необходимо на те вопросы, которые соответствуют последним цифрам учебного шифра. По горизонтали берется предпоследняя цифра, а по вертикали – последняя. На

пересечении горизонтальной строки с вертикальным столбцом указаны номера вопросов контрольной работы.

| Пред-последняя цифра шифра | Последняя цифра шифра | | | | | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 0 |
| 1 | 3,15,26 | 6,27,42 | 4,28,43 | 2,29,44 | 1,30,51 | 6,31,53 | 7,32,54 | 8,33,55 | 9,34,56 | 10,35,57 |
| 2 | 11,36,58 | 12,37,59 | 13,38,60 | 14,39,61 | 15,66,49 | 16,41,63 | 17,42,64 | 18,43,65 | 19,44,6 | 20,45,10 |
| 3 | 21,70,9 | 22,69,46 | 23,47,12 | 24,67,48 | 25,49,14 | 26,65,50 | 27,64,51 | 28,63,52 | 29,62,53 | 30,61,54 |
| 4 | 31,60,55 | 32,59,15 | 33,58,14 | 34,57,16 | 35,56,17 | 36,55,18 | 37,54,19 | 38,53,20 | 39,52,21 | 40,61,54 |
| 5 | 41,12,50 | 12,49,13 | 43,48,11 | 44,47,69 | 45,10,67 | 46,9,51 | 47,44,8 | 48,43,7 | 49 42,6 | 50,41,4 |
| 6 | 51,17,40 | 52,39,67 | 53,38,41 | 54,37,59 | 55,36,42 | 56,35,16 | 57,34,11 | 58,33,17 | 59,31,48 | 60,30,47 |
| 7 | 61,29,3 | 62,28,2 | 63,27,1 | 64,26,43 | 4,65,25 | 66,24,31 | 67,23,32 | 39,68,22 | 69,21,41 | 70,20,39 |
| 8 | 19,38,15 | 18,37,57 | 17,36,56 | 16,35,54 | 15,34,53 | 14,33,50 | 13,32,51 | 12,31,49 | 11,30,48 | 10,29,47 |
| 9 | 9,28,46 | 8,27 45 | 7,26,44 | 6,26,43 | 4,24,42 | 3,23,39 | 2,22,37 | 1,21,38 | 53,20,68 | 51,19,67 |
| 0 | 1, 12, 23 | 2, 13, 24 | 3, 14, 25 | 4, 15, 26 | 6, 16, 27 | 7, 17, 28 | 8, 18, 29 | 9, 19, 30 | 2, 10, 3 | 1, 21, 7 |

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

Шкала и критерии оценивания контрольной работы обучающегося представлены в таблице.

| Шкала | Критерии оценивания |
|---------------------|--|
| Оценка «зачтено» | - знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой дисциплины (допускается наличие малозначительных ошибок или недостаточно полное раскрытие содержание вопроса или погрешность не принципиального характера в ответе на вопросы); |
| Оценка «не зачтено» | - пробелы в знаниях основного программного материала, принципиальные ошибки при ответе на вопросы; |

4.2. Процедуры и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

4.2.1. Зачет

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
по дисциплине «Физическая культура и спорт»

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Спецификация..... | 35 |
| 2. Тестовые задания..... | 39 |
| 3. Ключи к оцениванию тестовых заданий..... | 43 |

1. Спецификация

1.1. Назначение комплекта оценочных материалов (далее – КОМ)

Наименование УГС/УГСН – 20.03.01 Техносферная безопасность

Направление подготовки – 20.03.01 Техносферная безопасность

Направленность – Техносферная безопасность

1.2. Нормативное основание отбора содержания

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования (ФГОС ВО), утверждённый Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25.05.2020 г. № 680.

Профессиональный стандарт «Специалист в области охраны труда» N 524н от 04.08.2014 г. Профессиональный стандарт «Специалист по экологической безопасности (в промышленности)» N 577н от 07.09.2020 г.

1.3. Общее количество тестовых заданий

| Код компетенции | Наименование компетенции | Количество заданий |
|-----------------|---|--------------------|
| УК-7 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | 16 |
| Всего | | 16 |

1.4. Распределение тестовых заданий по компетенциям

| Код компетенции | Наименование компетенции | Наименование индикаторов сформированности компетенции | Номер задания |
|-----------------|--|--|---------------|
| УК-7 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | 1 - 5 |
| | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной | УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | 6-10 |

| | | | |
|--|---|---|-------|
| | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | 11-16 |
|--|---|---|-------|

1.5. Типы, уровень сложности и время выполнения тестовых заданий

| Код компетенции | Индикатор сформированности компетенции | Номер задания | Тип задания | Уровень сложности | Время выполнения |
|-----------------|--|---------------|---|-------------------|------------------|
| УК-7 | УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | 1 | Задание закрытого типа на установление соответствия | Повышенный | 5 |
| | | 2 | Задание закрытого типа на установление последовательности | Повышенный | 5 |
| | | 3 | Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа | Базовый | 3 |
| | | 4 | Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов | Базовый | 3 |
| | | 5 | Задание открытого типа с развернутым ответом | Высокий | 10 |
| | УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | 6 | Задание закрытого типа на установление соответствия | Повышенный | 5 |
| | | 7 | Задание закрытого типа на установление последовательности | Повышенный | 5 |
| | | 8 | Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа | Базовый | 3 |

| | | | | | |
|--|---|----|---|------------|----|
| | | 9 | Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов | Базовый | 3 |
| | | 10 | Задание открытого типа с развернутым ответом | Высокий | 10 |
| | УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности | 11 | Задание закрытого типа на установление соответствия | Повышенный | 5 |
| | | 12 | Задание закрытого типа на установление последовательности | Повышенный | 5 |
| | | 13 | Задание закрытого типа на установление соответствия | Повышенный | 5 |
| | | 14 | Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа | Базовый | 3 |
| | | 15 | Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов | Базовый | 3 |
| | | 16 | Задание открытого типа с развернутым ответом | Высокий | 10 |

1.6. Сценарии выполнения тестовых заданий

| Тип задания | Последовательность действий при выполнении задания |
|---|---|
| Задание закрытого типа на установление соответствия | <p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидаются пары элементов.</p> <p>2. Внимательно прочитать оба списка: список 1 – вопросы, утверждения, факты, понятия и т.д.; список 2 – утверждения, свойства объектов и т.д.</p> <p>3. Сопоставить элементы списка 1 с элементами списка 2, сформировать пары элементов.</p> <p>4. Записать попарно буквы и цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа (например, А1 или Б4)</p> |
| Задание закрытого типа на установление последовательности | <p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>3. Построить верную последовательность из предложенных элементов.</p> <p>4. Записать буквы/цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135).</p> |
| Задание комбинированного типа с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных и обоснованием ответа | <p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов.</p> <p>2. Внимательно прочитать предложенные варианты ответа.</p> <p>3. Выбрать один ответ, наиболее верный.</p> <p>4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа.</p> <p>5. Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа.</p> |
| Задание открытого типа с развернутым ответом | <p>1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса.</p> <p>2. Продумать логику и полноту ответа.</p> <p>3. Записать ответ, используя четкие, компактные формулировки.</p> <p>4. В случае расчётной задачи, записать решение и ответ.</p> |

1.7. Система оценивания выполнения тестовых заданий

| Номер задания | Указания по оцениванию | Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа) |
|---------------|---|---|
| Задание 1 | Задание закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого) | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно». |
| Задание 2 | Задание закрытого типа на установление последовательности считается верным если правильно указана вся последовательность цифр | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно». |
| Задание 3 | Задание комбинированного типа с выбором одного верного ответа из предложенных с обоснованием выбора ответа считается верным, если правильно указана цифра и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа. | Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно». |
| Задание 4 | Задание комбинированного типа с выбором нескольких вариантов ответа из предложенных с обоснованием выбора ответов | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует – 0 баллов. |

| | | |
|-----------|--|--|
| | считается верным, если правильно указаны цифры и приведены корректные аргументы, используемые при выборе ответа. | Либо указывается «верно»/«неверно». |
| Задание 5 | Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте. | Полный правильный ответ на задание оценивается 3 баллами; если допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный – 1 балл, если допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует – 0 баллов Либо указывается «верно»/«неверно». |

1.8. Описание дополнительных материалов и оборудования, необходимых для выполнения тестовых заданий (при необходимости).

Для выполнения тестовых заданий дополнительных материалов и оборудования не требуется.

2. Тестовые задания

Задание 1.

Прочитайте текст и установите соответствие видов спорта и их технических действий к каждой позиции, данной в первом столбце, выберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

| Вид спорта | Двигательное действие |
|--------------------|-----------------------|
| А) Лёгкая атлетика | 1) Кроль на груди. |
| Б) Плавание. | 2) Бег на 100м. |
| В) Баскетбол. | 3) Верхняя подача; |
| Г) Волейбол. | 4) Кувырок вперед; |
| Д) Гимнастика. | 5) Бросок по кольцу. |

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В | Г | Д |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

Задание 2.

Установите правильную последовательность этапов процесса обучения двигательному действию:

углубленное детализированное разучивание, формирование двигательного умения
формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства
ознакомление, первоначальное разучивание движения

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 3.

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Для достижения результатов, спортсмены используют различные физические упражнения для развития физических качеств. Что является одним из основных физических качеств?

1. внимание
2. работоспособность
3. сила
4. здоровье

Ответ:

Обоснование:

Задание 4.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Компонентами здорового образа жизни являются:

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Ответ:

Обоснование:

Задание 5.

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Вы систематически занимаетесь физической культурой: дома, на стадионе, в университете. Перечислите правила поведения при занятиях физической культурой.

Ответ:

Задание 6.

Прочитайте текст и установите соответствие понятий к их определениям: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

| Понятие | Определения |
|--------------------------|---|
| А) Разминка | 1) Комплекс упражнений для восстановления организма после нагрузки |
| Б) Заминка | 2) Процесс овладения специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях |
| В) Физическая подготовка | 3) Процесс развития физических качеств и способностей человека |
| Г) Физическое воспитание | 4) Комплекс упражнений для подготовки организма к предстоящей работе. |

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|
| | | | |

Задание 7.

Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. Упражнения «на выносливость».
4. Упражнения «на быстроту и гибкость».
5. Упражнения «на силу».

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 8.

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?

1. не менее 30 минут
2. более 5 часов
3. не более 10 минут
4. не более 30 минут

Ответ:

Обоснование:

Задание 9.

Прочитайте текст, выберите все правильные варианты ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Как двигательная активность влияет на организм?

1. Повышает жизненные силы и функциональные возможности
2. Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса
3. Понижает выносливость и работоспособность
4. Уменьшает количество лет

Ответ:

Обоснование:

Задание 10.

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Игровая площадка в баскетболе включает в себя следующие зоны:

Ответ:

Задание 11.

Прочитайте текст и установите соответствие мышцы и упражнения для неё: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

| Мышцы | Упражнения |
|------------------------|--|
| А) Бицепс | 1) Приседания |
| Б) Пресс | 2) Подъем штанги на бицепс |
| В) Квадрицепс | 3) Шраги (пожимание плечами) с гантелями |
| Г) Трапецевидные мышцы | 4) Скручивания на пресс |

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|
| | | | |

Задание 12.

Расположите в правильной последовательности фазы при прыжке в длину с разбега:

1. Приземление
2. Отталкивание
3. Полет
4. Разбег

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

Задание 13.

Прочитайте текст и установите соответствие элемента здорового образа жизни и его примера: к каждой позиции, данной в первом столбце, подберите позицию из второго столбца. Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам.

| Элемент ЗОЖ | пример |
|--------------------------|--|
| А) Правильное питание | 1) Ежедневные пробежки в парке |
| Б) Физическая активность | 2) Сон не менее 8 часов |
| В) Полноценный отдых | 3) Купание в проруби |
| Г) Закаливание | 4) Употребление достаточного количества овощей и фруктов |

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

| А | Б | В | Г |
|---|---|---|---|
| | | | |

Задание 14.

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Ответ:
Обоснование:

Задание 15.

Прочитайте текст, выберите наиболее верный вариант ответа и запишите аргументы, обосновывающие выбор ответа.

Укажите цель физического воспитания в вузе:

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
- в) формирование способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

Ответ:
Обоснование:

Задание 16.

Внимательно прочитайте текст задания. Запишите ответ.

Как изменится скорость бега, если спортсмен во время бега будет наклонять голову вперед?

Ответ:

3. Ключи к оцениванию тестовых заданий

| № задания | Верный ответ | Критерии оценивания |
|-----------|--|--|
| 1 | A2, B1, B5, Г3, Д4 | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно». |
| 2 | 3, 1, 2 | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно». |
| 3 | 3 Обоснование: Способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления посредством мышечных напряжений | Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно». |
| 4 | 3, 4 Обоснование: Правильное (сбалансированное) | Полное совпадение с верным ответом |

| | | |
|---|---|---|
| | <p>питание. Предполагает употребление разнообразной пищи, которая содержит необходимые питательные вещества. Оптимальный режим труда и отдыха. Строго соблюдаемый режим создаёт чёткий ритм функционирования организма, способствует повышению производительности труда, укреплению организма и улучшению качества здоровья.</p> <p>Физическая активность. Регулярные физические упражнения повышают адаптационные возможности организма, укрепляют гибкость, выносливость и мышечную силу.</p> <p>Отказ от вредных привычек. Употребление спиртных напитков, курение, наркотические средства пагубно влияют на функционирование организма.</p> | <p>оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов.</p> <p>Либо указывается «верно»/«неверно».</p> |
| 5 | <p>Ответ: Соблюдать дисциплину. При выполнении упражнений совместно с другими людьми нужно быть внимательным и осторожным, не мешать друг другу, не толкаться, не кричать.</p> <p>Заниматься только с преподавателем или его помощником, выполнять все их требования. Запрещается без педагога выполнять сложные и неизвестные упражнения.</p> <p>Выполнять разминку. Это поможет разогреть основные группы мышц.</p> <p>Не покидать без разрешения преподавателя место занятий.</p> <p>Выполнять упражнения только на исправном оборудовании. Нужно бережно относиться к инвентарю и оборудованию, а после занятий класть его в специально отведённое место.</p> <p>Носить спортивную одежду и обувь, соответствующую занятиям физической культурой, погодным и другим условиям. Обувь должна быть чистой и с нескользкой подошвой.</p> <p>В необходимых случаях пользоваться защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками).</p> | <p>3 б - полный правильный ответ;</p> <p>1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный,</p> <p>0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p> |
| 6 | A4, B1, B3, Г2 | <p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.</p> <p>Либо указывается «верно»/«неверно».</p> |
| 7 | 2, 1, 3, 4, 5 | <p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов.</p> <p>Либо указывается «верно»/«неверно».</p> |
| 8 | 1 | Совпадение с верным |

| | | |
|----|--|---|
| | <p>Обоснование:</p> <p>Наибольший оздоровительный эффект ходьба приносит тогда, когда ее продолжительность доведена до часа, а регулярность занятий составляет 5-6 раз в неделю, причем в один из выходных дней нагрузка удваивается. Минимальная норма занятий - 3 раза в неделю по 30 минут.</p> | <p>ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.</p> <p>Либо указывается «верно»/«неверно».</p> |
| 9 | <p>1,2</p> <p>Обоснование: Двигательная активность, физическая культура и спорт - эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни. Понятие «активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности. Она положительно влияет на все системы организма и необходима каждому человеку.</p> | <p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов.</p> <p>Либо указывается «верно»/«неверно».</p> |
| 10 | <p>Ответ: Центральный круг. Круглая метка посередине игрового поля. Используется для начала игры и некоторых других игровых ситуаций. Нейтральная зона. Область на игровом поле, которая не является выделенной для определённой команды. Это пространство, где игроки обеих команд могут свободно передвигаться и соревноваться за мяч без явного преимущества для какой-либо из сторон. Трёхочковая зона. Область за трёхочковой линией, в пределах которой игроки могут совершить успешный трёхочковый бросок и заработать три очка для своей команды.</p> <p>Трёхсекундная зона. Область под корзиной, в пределах которой игрок атакующей команды не может находиться более трёх секунд подряд без попытки броска в корзину.</p> <p>Зона штрафного броска. Область на площадке, в которой игрок должен стоять для выполнения штрафного броска после нарушения правил со стороны противоположной команды.</p> <p>Зона входа. Располагается на левом и правом краю линии для совершения штрафного броска, здесь же находится и высокий пост.</p> | <p>3 б - полный правильный ответ;</p> <p>1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный,</p> <p>0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p> |
| 11 | A2, B4, B1, Г3 | <p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.</p> <p>Либо указывается «верно»/«неверно».</p> |
| 12 | 4, 2, 3, 1 | <p>Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует -0 баллов.</p> |

| | | |
|----|---|---|
| | | Либо указывается «верно»/«неверно». |
| 13 | A4, B1, B2, Г3 | Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно». |
| 14 | <p style="text-align: center;">А</p> <p>Обоснование: Физическое совершенствование человека — конечная цель спорта, реализуемая в условиях соревновательной деятельности. Соревновательная деятельность осуществляется в условиях официальных соревнований с установкой на достижение высокого спортивного результата.</p> | Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно». |
| 15 | <p style="text-align: center;">Б, В</p> <p>Обоснование: Цель физического воспитания в вузе — формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности</p> | Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Либо указывается «верно»/«неверно». |
| 16 | <p>Ответ:</p> <p>Чрезмерный наклон головы вперёд во время бега может привести к снижению скорости. Это связано с тем, что такой наклон вызывает слишком большой наклон туловища, закрепощение мышц груди и брюшного пресса. Правильная техника бега подразумевает небольшой наклон туловища вперёд (4-5 градусов), при этом голова держится ровно, мышцы лица и шеи не напрягаются. Такая поза способствует оптимальному варианту бега и снимает излишнее напряжение мышц</p> | <p>3 б - полный правильный ответ;</p> <p>1 б - допущена одна ошибка/неточность/ответ правильный, но не полный,</p> <p>0 б - допущено более одной ошибки/ответ неправильный/ ответ отсутствует</p> |

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

[illegible]